الطبعة 22



كُن بخير

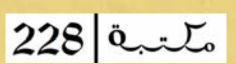
(الكتاب الذي يُربّتُ عليك)



BE OKAY

محاولات لإقناع شخص ما أن يمنح
الحياة فرصة أخرى لإسعاده

عائشة العمران





كُن بِخير

Be Okay!

(الكتاب الَّذي يربِّتُ عليك)

محاولات لإقناع شخص ما أن يمنح الحياة فرصة أخرى لإسعاده

عائشة العمران





عائشة العمران

كن بخير

الكويت: دار سما للنشر والتوزيع 2017

144 ص ؛ 22 سم.

الردمك: 0-7-806-99966-978

الغلاف: أحمد بيسان



للتدقيق اللغوي وإخراج الكتب بإشراف الأستاذين:
محمد خميس وسامح شعبان
lsan.dad.201@gmail.com

الطبعة الثانية والعشرون

1438هـ - 2017م



الإهداء

إلى أوَّل الحبِّ: أمِّي وأبي

أحمد



مُقدِّمة

كتبته لنفسي أحدِّثها فيه بكلِّ ما أريد أن يحدِّثني به الصَّديق عند الضَّيق، كتبته وقتَ سعادة، لأنَّ التجرُّد من الحزن يمنحك الحكمة التي تدلُّك على نور النِّهاية الذي يعجز عن رؤيته المجهَد في أوَّل النَّفق، كتبته بذات الحماس الذي ينتابني حين يلجأ لي صديق حزين، فتفاجأتُ بقدرتي على بثِّ السرور الذي عجزت عن بثِّه لنفسي، قرَّرت أن أدوِّن هنا ما أوجِّهه لغيري، ثمَّ أقرؤُهُ على ذاتي، وأهديه للعالم/ أنت.

أتمنَّى أن يكون للكلمات وقعُ يدٍ حانية تُربِّتُ على كتفك المثقل بهموم لا ينبغي أن تسيطر عليك، أتخيَّل للكتاب يداً افتراضيَّة ترتدي قُفَّازاً أبيضَ كالذي يرتديه باعة السَّاعات السويسرية الفاخرة، تتناول اليد منديلاً حريرياً بخفَّة بالغة وتمسح به وجهَ القارئ الَّذي تداعبه نسماتُ الفرح برائحةِ عطره المفضَّل أو ربَّما خبز أمِّه ذاتَ شتاء.

وددتُ لو تعرَّفت عليك قليلاً لأملأ الفراغات بذكرياتك الجميلة التي

لابدَّ من استرجاعها حين يداعبك الأمل، فمشاعرك تلـك سـتمنحك القوَّة في مواجهة الشَّر ممثلاً في دمعة أو غصَّة أو انقباض مفاجئ يجـب أن تقف في وجهه قبل أن يكبر، ربَّما أستطيع أن أسندك قلـيلاً بـأحرفي هذه، ربَّما أستطيع أن أضيء بعضَ ملامح الطَّريق إلى الصَّبر والتفـاؤل والمقاومة، تلك الَّتي ستسير عليها وحدَك لتصل بنفسك إلى الرَّاحة.

أودُّ أن يكون كتابي الصَّغير بعيداً عن رفوف الكتب المرتفعة وقريباً من الرُّوح، بمحاذاة السَّرير، أو ربَّما تحت علبـة الأدويـة. لـيكنْ بجانبـك حين يباغتك الوجع لأيٍّ سبب كان، قد وضـعته بـين يـديك لتلتقطـه قبل أن تهوي بقلبك في يمِّ الحزن العميق: يا بُشرى.. هذا كتاب.

أغمضْ عينيك مع الرَّشفة الأولى من مشـروبك الـدَّافئ المفضـل، ثـمَّ تصفَّحْ ما يشدُّك من عناوين، اقرأ ما تريد بالتَّرتيب الَّذي يعجبـك، لا شيء يلزمه معرفة ما قبله، لا يلزمك في هذه اللحظة سـوى أن تكـون بخير.

عائشة العمران

الفهرس

الإهداء	٣
المقدمة	٥
الفصل الأول: كنْ بخيرٍ من الدَّاخل	١١
اقتربْ من الله	١٢
أكثر شخصٍ يعرفك	١٦
التَّغيير يبدأ من الدَّاخل	٢٠
ضعْ خطَّة الهروب للسُّجناء	٢٤
لا تهربْ من مواجهة الواقع	٢٧
الفصل الثاني: كنْ بخيرٍ في مواجهة الحزن	٣١
احمِ نفسَك من الحزن	٣٢
استجبْ لفطرة المقاومة	٣٥
اجعلِ الحزنَ وَقوداً	٤٠

أحمد

هناكَ من تعرَّض للأسوأ	٤٣
أنت أَقوى من الظُّروف	٤٥
هذه ليست نهايةَ العالم	٤٨
وتستمرُّ الحياة	٥٣
الفصل الثالث: كنْ بخيرٍ فالفرج قريب	٥٧
هذا الوضعُ مؤقَّت	٥٨
لا تبعْ منزلك في أثناء العاصفة	٦١
أليسَ الصُّبح بقريب؟	٦٤
مساحة الممكن واسعة	٦٦
أحلك ساعات الظَّلام تسبق الفجر بلحظات	٦٨
الـمَخرج الأقرب قد يكون وراءك	٧٠
الفصل الرابع: كنْ بخيرٍ وحافظْ على نفسك	٧٣
سامحْ نفسك	٧٤
أحبَّ نفسك	٧٧
امنحْ نفسك الفضل	٨٠

أشغلْ نفسك ٨٣
ليس وحيداً من يستمتعُ بصحبة نفسه ٨٦

الفصل الخامس: كنْ بخيرٍ مع الآخرين ٨٩
لا تنتظر شيئاً من أحد ٩٠
هل تعتبر نفسك مظلوماً؟ ٩٤
لا تجعل محاولات تغييرهم محور حياتك ٩٨
لا تتسوَّل الحب ١٠١
شكراً على تدخُّلك في حياتي ١٠٤

الفصل السادس: كنْ بخيرٍ ومارس مهارات السُّعداء ١٠٩
فسِّر الأحداث فورَ وقوعها بالخير ١١٠
أحجام الأشياء ليست حقيقية ١١٢
كنْ بعيدَ النَّظر ١١٤
القوَّة الكبيرة في الخطوات الصَّغيرة ١١٧
فنُّ الحلول الوسط ١٢١
عُدْ إلى هواياتك ١٢٥

اضحكْ على همومك الصَّغيرة	١٢٩
ابحثْ عن الإلهام	١٣٢
لا تغرق في «الرُّوتين»	١٣٤
جنَّة التَّغافل	١٣٧
استمتعْ بالرِّحلة	١٤٠

الفصل الأوَّل

كنْ بخير من الداخل

أحمد

اقتربْ من الله

«كلُّنا يتكلَّم عن الحياة بثقةٍ، كأنَّما يعرفها حقَّ المعرفة، لولا وجود الله سبحانه وتعالى لكانت لعبةً خاسرةً لا معنى لها، من حسن حظِّنا أنه موجود، وأنه أعلمُ منَّا بما يفعل».

نجيب محفوظ

لابدَّ أن تجد في داخلك اطمئناناً على حالك الَّتي وكَّلت الله بها، يقول الشَّاعر لسان الدين بن الخطيب:

وإنِّي لَأدعو اللهَ حتَّى كأنَّني

أرى بجميلِ الظَّنِّ ما اللهُ صانعُ

أمَّا إن كنتَ ممَّن يشفقون على أنفسهم، فأنت لست مستوعباً لحقيقة اطِّلاع الله على ما بك، إن كنت تكثر من التَّنهُّد والتَّبرُّم فإيمانك بحاجة لإعادة نظر، لا يمكن أن تشتكي لإنسانٍ، وتنسى أن ترفع يديك للسَّماء إلَّا إذا كنتَ بعيداً عن الله، فاسجُدْ واقْتربْ.

اقتربْ من الله بسدادِ النَّقص الَّذي يطرأُ على علاقتك به، سيبهرك كلَّما

أقبلت عليه بإقباله الأكبر عليك، لا تحتاج حقّاً لمن يدلُّك عليه، يكفي أن تنظر في داخلك، فأنت تعرفُ الطريق إلى الله بفطرتك، امضِ فيها دون أن تتردَّد أو تلتفت للوراء؛ إنَّك تعرفُ جيِّداً مواطن النَّقص والخلل، تعرف أين التَّقصير في الطَّاعات المختلفة، لن تجدَ في هذا الكتاب شرحَ الكيفيَّة، فهذه التَّفاصيل ما لم تكن عالماً بها فستبحث عنها وتتعلمها من مصادرها الموثوقة متى ما أردتها حقّاً.

إنَّ الله يراك الآنَ، أعلمُ بحالك منك، هو الَّذي يعلم طريق الخروج مما أنت عالقٌ به، ابحثْ في كلِّ مكانٍ، واطرقْ جميع الأبواب جاعلاً من التَّوكُّل على الله وَقوداً يحرِّكك طوال عمليَّة الإنقاذ، فالأخذ بالأسباب لامعنى له ما لم تكن روحك متعلِّقة بمسبِّب الأسباب سبحانه.

إنَّنا بحاجة ماسَّة لله، قد يضيعُ الإنسان عمره باحثاً عن أسبابٍ متناسياً مسبِّبَ الأسباب ربَّه وربَّ كلِّ شيء، لعلَّ التَّعلُّق بالأسباب أحدُ أكثر أمراض العصر الحديث انتشاراً، يسعى أحدهم لتحقيق حلم الوظيفة فيطرق كلَّ الأبواب، وينسى أن يضع المنبِّه على الثَّلث الأخير من الليل، ليطرقَ الباب الأعظم، يبحثُ آخرُ عن زوجةٍ مناسبة في كل مكان برغم أنَّ ما بينه وبينها هو في الحقيقة سجدةٌ واحدة يتضرَّع فيها بـ «يا رب»، يلجأ آخرُ لأشهر الأطبَّاء برغم أنَّ علاجه قد يكون في

«ريالات» يدسُّها في جيبِ فقير يراه عند باب المستشفى ذاته.

يقول الشيخ عائض القرني في قصيدته المغناة «لا إله إلا الله»:

«ما لنا غيرك ملاذ ولا دونك حجاب يرتجيك الخلق عدوانها وأحبابها»

وبرغم أن علينا استشعار «ما لنا غيرك» في الرخاء والشدة، إلَّا أن اليقين بها يهجم على الناس في أوقات الأزمات لينتشلهم من براثن اليأس.

- «ما لنا غيرك» يصرخ بها البحارة إذا هاجت الريح وتصاعد الموج فكادت السفينة أن تغرق.
- «ما لنا غيرك» يلهج بها لسانُ سائق تاهَ في قلب الصَّحراء، ونفِد الوقودُ والماء، وانقطعت الاتِّصالات إلَّا اتِّصال السماء.
- «ما لنا غيرك» يبتهل بها مريضٌ وقف الطبُّ عاجزاً أمام وضعه وقرَّر الأطباء أنه يحتضر.
- «ما لنا غيرك» يرفع بها مظلومٌ يديه إلى السَّماء فيَنزل الانتقام قبل أن يُنزِلَهما.

الخطوة الأولى لإصلاح الوضع أيّاً كان هي التَّسليم بالاحتياج المطلق لله، ونسبةُ الفضل إليه، فهو صاحب الفضل من قبل ومن بعد، «ما لنا غيرك» يتخلَّص بها الإنسان من عبوديَّة الأسباب، فيكفيه الله من كل

شيء، ﴿أليس الله بكافٍ عبدَه؟﴾ بلى.

أنْ تعلم أنَّ الله موجودٌ شيء؛ وأن تستشعر ذلك بكلِّ جوارحـك شيء آخر، يجب أن تستحضر بكل وضوح حقيقة علـم الله المطلـق وقدرتـه على تغيير كلِّ شيء.

أكثر شخص يعرفك

«لا يمكنُ لأحدٍ أن يعطيك نصيحةً حكيمةً أكثر من نفسك»

شيشرون

ما ستقرؤُهُ هنا لن يدلَّك على طريقٍ تجهلها؛ إنَّه سيلفت نظرك فحسب لما تعرفُهُ مُسبَّقاً، سيذكرك بقيمة أهمِّ شخصٍ في حياتك، أكثر شخص يفهمك، كلُّنا نحتاج ذلك الشَّخص، وهو موجود في حياة كلٍّ منا بلا استثناءٍ.

أكثر شخصٍ يعرفك هو من سيحدِّد ملامحَ الطَّريق الَّتي تخلِّصك من أيِّ أزمة تمرُّ بها بعد الاستعانة بالله، هو الشَّخص الوحيد الذي يعرف تماماً ما الذي يسعدك أنت بالتَّحديد، ويختلف عمَّا يسعد غيرك، يعرف ما يزعجك أنت بالتَّحديد، وقد لا يزعج غيرك، أكثر شخص يعرفك هو الأهم على الإطلاق، هو: أنت.

قضيت في السَّابق فترة طويلة أبحث عن حلٍّ سحريٍّ يمنحني طاقة عالية أتمكَّن بها من إنجاز المهام اليوميَّة؛ جرَّبت الكثير من وصفات

الشَّراب والطَّعام، لجأت للعديد من المدعمات الغذائيَّة، استعنت بالكثير من النَّاس للاستفادة من خبراتهم، ولم أستفدْ شيئاً يذكَر، بل على العكس؛ كانت خطواتي تتباطَأ، وكنت أشعر بالمزيد من الإرهاق والخمول، أصابني الإحباطُ، وشعرت بالنَّقص لعجزي عن استكمال مهامٍّ حياتي اليوميَّة بشكل طبيعيٍّ، حتَّى واجهتُ نفسي، وقرَّرت أن أجيبَ عن تساؤُلاتي بكلِّ وضوحٍ، هنا كانت المفاجأة.

خلوتُ بورقةٍ وقلمٍ أسأل بهما نفسي وأجيبها، أنصح باتباع هذا الأسلوب لمن يريد أن يسبر أغوار نفسه، بدأتُ أسألها عن مصدر هذا التَّعب وتقول: «لا أدري»، وألحُّ بالسُّؤال لتفكر، وتكادُ تجيب، ثمَّ تتراجع، فأعيد كتابة السُّؤال بإصرار، حتَّى تبدأ في وضع الاحتمالات وأناقشها فيها، كنتُ أكتب الأسئلة وإجاباتها، وأنا منهمكةٌ في التَّفكير العميق، حتَّى توصَّلت أخيراً إلى أنَّ الخلل يكمن في إِحساسي بالتَّقصير في بعض الواجبات، هذا التَّقصير تحوَّل إلى إحساسٍ عميق بالذَّنب نحو الأشخاص الذين توجَّه لهم تلك الواجبات، وكلَّما ازدادت عقدةُ الذَّنب ازددتُ هرباً من حياتي اليوميَّة، كي لا أواجه رأيي القاسي في نفسي، بعد تفكيرٍ عميق اكتشفت أنَّني لم أكنْ مقصِّرة لهذه الدَّرجة، لكنَّني كنت أطالبُ نفسي بما لا أطيق، ومع توالي الاكتشافات بدأت

أتنفَّس الحرية، وأشعر بأمواج من الطاقة تسري في داخلي، وتحسّنُ جودة حياتي وحياة من حولي، لقد دلَّتني نفسي (أكثر شخص يعرفني) على سببِ الكسل الذي قيَّدني لسنوات.

تذكَّرْ أنَّك تعرف نفسك جيداً، لكنك لا تعرف، ولن تعرف حقيقة حياة الآخرين، مهما كان قربك منهم، فاحذرْ من مقارنة نفسك بهم، إيَّاك أن تقيسَ حياتك بمقاييس شخصٍ آخر، تظلم نفسك كثيراً حين تقارن باطنك بظاهر الآخرين، لا تسمحْ لأحدٍ أن يشعرك بالنَّقص حيالَ نفسك الَّتي هي كلُّ ما تملك.. الَّتي إنْ خسرتها فقد خسرت كلَّ شيء.

منطقيَّاً :لا يمكن أن تحيطَ علماً بحياة شخصٍ ليس أنت، ما الَّذي يدريك بما يشغل باله من هموم ومخاوف قد لا يواجه بها حتَّى نفسه؟ إنك لا تعرف تفاصيل حياته الخاصَّة وعلاقته بالمقرَّبين به، لا تحكم عليه من كلامٍ يردده أو صور يختار أن يشارك الآخرين بها، فهذه الأمورُ في الغالب هي بالتَّحديد ما يريدك أن تصدِّقه عنه، وإلَّا لما اختار أن يرسم بها صورته أمام الآخرين، صورتُه الَّتي قد تكون زائفة أو تحوي الكثير من المبالغات.

العالم اليوم مزدحمٌ افتراضياً وصاخبٌ داخلياً، لدرجة أنَّنا لم نعد

نحتمل أن نبقى دقائقَ معدودة بلا ترفيهٍ من أيٍّ نوع، فالأجهزة الذَّكية تلازمنا بشكلٍ يمنعنا حتَّى من التفكير العقلاني الهادئ، ويشغلنا بكل ما لا يهمُّ، لابدَّ أن تتفرَّغ لنفسك وتهيِّئ لها الجوَّ لتتنفَّس بعمقٍ بعيداً عن تفاصيل الآخرين.

يجبُ أنْ تعلم يقيناً أنك تملك في داخلك كلَّ الأدوات الَّتي تسعدك، اعتمدْ على نفسك، بإمكانك طلب المساعدة من الآخرين إن رأيت أنَّك تحتاجها، لكن تذكَّرْ أنَّها مجرَّد مساعدة، المجهود الحقيقيُّ على عاتقك أنت وحدَك، اسألْ نفسك عمَّا بها، فأنت أعلمُ الناس بك وأنت أولى النَّاس بك.

إن كنت تعرفُ وجهتك فستستنتجُ الطَّريق المؤدِّية لها، أنت مدين لنفسك بإيصالها إلى حيث تستطيعُ أن تصل.

أحمد

التغيير يبدأ من الداخل

«لن يأتي التَّغيير إذا انتظرنا شخصاً آخر أو وقتاً آخر، نحن من ننتظرُ، نحن التَّغيير الذي نسعى إليه»

باراك أوباما

اسمحْ لي أن أروي لك قصَّة فتاة كنت أراها تعيسة في حياتها، فالمحيط الأسري الَّذي تعيشُ به سيئٌ للغاية، لا أحدَ يهتمُّ بها، أو حتَّى يحترمها من أهلها، صادفتها منذ فترة، فإذا بها قد تغيَّرت كليَّاً، جميلة رشيقة مبتسمة أنيقة، في عينيها بريق الحياة، تتحدَّث بثقةٍ لم أعهدها، تحمَّستُ كثيراً لأسمع قصَّتها، وأعرف سبب هذا التحوُّل الكبير في شكلها ونفسيتها.

دارت ببالي أمورٌ كثيرة، لعلَّها تزوَّجت من رجلٍ صالح عوَّضها عن بؤس الماضي، لعلَّها ورثت مبلغاً كبيراً أسعدها واشترت به كل ما كان ينقصها، ربما تغيَّر أهلها فجأةً، فعرفوا قيمة وجودها، وأصبحوا يقدِّرون كلَّ تضحياتها، لعلَّها حصلت على وظيفةٍ رائعة براتبٍ مغرٍ

وظروف عملٍ أفضل من وظيفتها السَّابقة الَّتي كانت تشتكي منها.

أجابتني بهدوء: أمَّا الزواج فلم يُكتب لي بعد، وأمَّا الوضع المادي فديوني كما هي ما زالت تلتهمُ راتبي شهريَّاً، أهلي لم يتغيَّروا بل لم يفرحوا لي، أو حتَّى يهتمُّوا بما طرأ على حياتي من تغيُّر إيجابي، وظيفتي ما زلتُ فيها، وما زال المدير المتسلِّط موجودًا، لم يتغيَّر شيءٌ من حولي.

أثار ردُّها استغرابي الشديد، واسترسلتْ في كلامها: قصصنا في هذه الحياة ليست مثيرة بالضَّرورة، فنحن لا نعيش «فيلماً» ذا حبكةٍ مسلِّية، وإنما قد تكمن غرابة الأحداث في ضعف مسبِّباتها، لم تمطر السَّماء عليَّ ذهباً يا عزيزتي، وددتُ لو أنَّ لديَّ قصةً جميلةً كالقصص التي خدعونا بها لأرويها لكِ، قصَّة لا تخلو من السِّحر، فيها تفاحة مسمومة تليها قبلة تمنح الحياة، فيها ضفدعٌ يتحوَّل إلى أمير، لا يا صديقتي، ما زال أبي يرفض استقدام خادمة، وما زلت كلَّما نفضت الغبار من المنزل أتخيَّل المارد الَّذي سيظهر أمامي ويُحقق لي المستحيل، لكنَّ الغبار لم يمنحني إلا السُّعال، وتزايد نوبات الرَّبو مع تغيُّر الجو.

كلُّ ما تغيَّر هو نظرتي لنفسي ولما حولي، لا تستغربي، ولا تستهيني بالتَّغيير الداخلي، فالأمور العظيمة تبدأ من الدَّاخل، قرَّرت أنني لن أنتظر شيئاً من أحد، لن أكون أنا والمجتمع ضد نفسي، أنا اليوم لا

أقسو على نفسي حتَّى إن قصرت في أمرٍ ما، وإنـما أُربِّـتُ عليهـا برفـقٍ وأقولُ: لا بأس غداً يومٌ جديدٌ نتدارك فيه الهفوات، وتمضي الحياة.

استعنت بعدد من الكتب والـدَّورات، لأتعلَّـم كيـف أحـبُّ نفســي وأدلِّلُها، ولأتعلم كذلك كيف أتفادى سلبية الآخرين، اكتسبت عـدداً من المهارات الحياتيَّة التي جعلتني إنسانةً إيجابيَّة أرى الجانب المشـرق في أحلك المواقف، حسَّنت عاداتي الغذائيَّـة، وسـعيت للـتَّخلص مـن الوزن الزَّائد، لقد حقَّقت لنفسي التَّوازن الَّذي كنـت أطمـح لـه عـلى مختلف أصعدة الحياة دينيَّاً ودنيويَّاً، فعلت ذلك كله من أجـل نفســي فقط، لم أسعَ لتغيير رأي أحد فيَّ، ولم أنتظر من أي إنسان أن يصـفِّق لي كي أستمر، وإنَّما استمررتُ لأنِّي أعلمُ أنَّ أحداً لن يصفِّق لي.

هذه قصتي، تغيَّرت بلا سببٍ سوى أنِّي أردتُ ذلك بكـلِّ جـوارحي، اقتنيت حذاء السَّعادة بنفسي، ولم أنتظر ابن الملك ليعثر عليه، ثمَّ يجدني ويجلس عند قدمي ليلبسني إيَّاه، برغم بساطة قصتي إلَّا أني أفتخر بهـا كثـيراً، اعـذريني إن لم تحقِّـق لـكِ الإثـارة، وأحسـبها قـد أصـابتكِ بالضَّجر، وبرغم ذلك فأنا أعرض عليـكِ أن تكتبـي عنهـا إن شـئت، أريني كيف ستصوغينَها، فأنا وبكلِّ تواضع أرى أنها ستلامس حيـاة الكثير من القرَّاء الذين ينتظرون التَّغيير من الخارج، برغم أنَّ التغيير..

لبَّ التغيير.. يبدأ من الداخل..

التغيير الذي تنتظره: هو الَّذي ينتظرك.

ضع خطَّة الهروب للسجناء

«عجبتُ لمن يفكر في مأكولِهِ كيف لا يفكر في معقوله، فيجنِّب بطنه ما يؤذيه، ويودع صدره ما يُرديه»

الحسن بن علي بن أبي طالب

اسمحْ لي أنْ أروي لك قصَّةً قصيرة؛ أنت كلُّ شخصيَّاتها وتفاصيلها، تدورُ أحداثها في سجنٍ كبيرٍ أسواره قفصك الصَّدري، والمساجين القدامى والجدد: همومك الزَّائرة والمقيمة.

السَّجين الصَّغير في آخر الزنزانة يرفض الاختلاط بالآخرين، يحمل دُبَيباً رماديَّاً ذابلاً، لعله كان أبيضَ قبل أن ينهره المعلم في الفصل أمام بقيَّة الطلاب، ففي اليوم الذي صرخ فيه المعلم على الطِّفل وسط ضحكات الطُّلاب دخل هذا السَّجين القفصَ، إن وُجد في سجنك مثل هذا الصغير فعليك أن تتلطَّف به وتخرجه بسلام، كيف يخرج؟ أنت وحدك من يعلم ذلك، هل تريد مواجهة هذا المعلم الآنَ؟ أم تريد أن تكتب مقالاً عن أخطاء المعلِّمين وتأثيرها في نفوس الطلاب؟ أم

تريد أن تساهم في بناء مدرسة للفقراء؟ لعلَّك تريـد أن تتحـدَّث عـن هذا الموقف مع صديقٍ؟ أيَّاً كان ما تريد فعله فلـيكن حضـاريَّاً ولائقـاً بالإنسانيَّة، المهمُّ أن لا يظلَّ هذا الصَّغير المتألم مستوطناً صدرك.

سجناء آخرون يتعرَّفون عـلى بعضـهم الـبعض، الرَّجـل الضـخم ذو الستين وشماً والشَّارب المقزز من هو؟ يبدو أنَّه السجين الأخطر، لعلـه ظلمٌ قريب أو خيانةُ شريك أو خديعةُ صـديق، السُّـؤال الأهـم: لمـاذا سمحت له أن يصبح الآمرَ النَّاهي في المكان، رائحته مزعجةٌ، والكـل متأذٍّ منه برغم أن لا أحدَ يجرُؤ على مواجهته، لا تسامحه إن لم ترغب في ذلك، فخروجُهُ لا يلزمك العفو عنه، لكـن عـلى الأقـل افـتح البـاب ليخرج، سهِّلْ له طريقَ الهروب مـن السِّـجن ليختفـي غـير مأسـوفٍ عليه، لعلَّك تتساءلُ الآن: كيف؟ بل أنـا مـن يسـألك: كيـف؟ كيـف تتخلَّص من هـذا الهـمِّ الكبـير؟ لابـأسَ إن كنـت في حاجـةٍ لمسـاعدة مختصٍّ، أو ربَّما تكون بحاجة لخسارة الوزن الزَّائد والاهتمام بشـكلك، أو لعلَّك بحاجة لاستكمال دراستك في التَّخصص الَّـذي طالمـا كنـت شغوفاً به، أنت وحدك من يعرف ما يلزمك فعلـه لتنشـغل بسـعادتك فتتخلَّص من أشباح الماضي.

لا تؤجِّل ألم اليوم إلى الغد، هذا التأجيل يجعل الآلام تتكالب علينا من

الدَّاخل لتتسرَّب بعد أن يطفح الكيل إلى الخارج في صور اضطرابات نفسيَّة كان من الممكن تفاديها، وبرغم أنها أتت تدريجيَّاً إلَّا أنها تُفاجئ مَنْ حولنا وربَّما فُوجئنا نحن بها كصدمة، وهي القشَّة الَّتي قَصَمَتْ ظهر البعير، برغم إدراك حقيقة تحميله ما لا يطيق، أنت وحدك من يعلم بما يدور في عالمك الخاص، إن كنت متضايقاً فلا بد من سببٍ، إن كنت غاضباً فلا بدَّ من سبب، ضعْ يدك على الأسباب، واعترفْ بوجودها، كي تتمكَّن لاحقاً من معالجتها حسب معرفتك بنفسك.

الحزن لم يدخل بالضَّرورة من الباب، قد يكون تسلَّلَ من أسفله، ربَّما دخل عبر فتحات التَّهوية كحبيبات غبار بريئة لم تلبث أن صارت مارداً مُهاباً، الحزن التَّدريجي أشدُّ على النَّفس مما أتى بين عشيَّة وضحاها، فالأمور العارضة التي لم يتمَّ التَّعامُل معها بالشكل المطلوب يُحكَم عليها بالتَّأبيد في داخل الإنسان، فتظلُّ حبيسةَ الأضلع، وتستقبل باستمرار ضيوفاً من الهموم المستجدِّة، فتتعارف الأوجاع فيما بينها وتتكاتف مكوِّنة جيشاً في الصَّدر يرفض الاستكانة والخضوع.

لا بدَّ من مواجهة ما بداخلك قبل مواجهة العالم الخارجي.

لا تهرب من مواجهة الواقع

«ليتنا نتوقَّف عن الجري و اللُّهاث باحثين عن لحظةِ صدق لا نضحك فيها على أنفسنا.. لحظة صدق واحدة يا صاحبي أثمن من جميع اللآلئ.. لحظة صدقٍ واحدة هي الحياة»

مصطفى محمود

تظلُّ أمور الهارب من المواجهة معلَّقة ومؤجَّلة حتَّى إشعار آخر؛ وبذلك فقد تزداد سوءاً مع مرور الوقت بسبب تجاهلها؛ ما يؤثر سلباً على ثقته بنفسه، وقد يصل به الأمر إلى الإصابة باضطرابات نفسيَّة وجسديَّة، حتَّى أصحاب الإعاقات العقليَّة يجب أن يُشرح لهم وضعهم بشكلٍ مبسَّط، كي يتفهَّموا حقيقة اختلافهم عن الآخرين، ولا يعيشوا في حيرة.

للكثير من النَّاس جانب مخبَّأ من الواقع، هي الأمور التي لا نستطيع أو لا نريد مواجهتها، وربَّما لا نكون قادرين على رؤيتها أصلاً برغم قربها الشَّديد منا، إنكار الواقع أو التَّهرب من مواجهته هي حالات قد يمرُّ

بها أيُّ إنسان بدءاً من الأمِّ الَّتي لا تعترف بسوء خلق ابنتها، وانتهاء بقادة الدول الذين أصمُّوا آذانهم عن كلِّ الأصوات الشَّعبية العالية الَّتي ترفضهم.

إنَّ ما يجعلنا نتجنَّب مواجهة الحقيقة هو خوفنا من مواجهة أمرٍ مجهول قد يقودُ إلى إحداث تغييرات في حياتنا؛ بإنكارنا للواقع نثبت على وضع واحد لا نغيره، فالتَّغيير يتطلَّب جهداً لا نريد القيام به برغم أنَّ الحلول قد لا تتطلبُ جهداً كبيراً، بل تكون أحياناً أبسطَ ممَّا نتخيَّل، قد تكون في تغيير طريقة تفكيرنا فحسب.

الحقيقة تحرِّرنا من الخوف منها، حين تتحقَّق أسوأُ مخاوفك لن تخاف شيئاً، وستتصرف على أساس معرفتك بالأمر لا على أساس خوفك وتهربك منه، ما إن تواجه الواقع لن تتمكَّن من العودة إلى ما كنت عليه من تخبُّط، ستبدأ في ملاحظة تصرفاتك الَّتي كانت مبنيَّة على جهلك بحقيقة الوضع، ولن تتمكَّن من الاستمرار على ما كنت عليه من أنماط سلوكيَّة غير صحية، وبذلك فبمجرد معرفة الحقيقة يكون التَّغيير الدَّاخلي قد بدأ

إنَّ معرفة الحقيقة وإن لم تكن الحقيقة التي نريدها خيرٌ لنا من البقاء في الظَّلام، تخيَّلْ أنك الآن عرفت أخيراً سبب ضيقك من أمرٍ ما.. سبب

انزعاجك من شخصٍ ما.. سبب تصــرُّفك بعصبية في مواقـف مـا، حينها ستتمكن من فهم وضعك، وستتحرَّر من كلِّ قيود الجهل التـي قيَّدت بها نفسَك بتهرُّبك من المواجهة، حينهـا سـتتمكن مـن التَّـنفس بعمق وتقبُّل الواقع كما هـو، ممَّـا يمنحـك الفرصـة للتَّصــرُّف حيالـه بمنطق ورَوِيَّة .

الوضوح لا شكَّ يحققُ لك راحةً في الذهن، تترتـب عليهـا سـعادةٌ في القلب، ستتحكمُ أكثر في ردود أفعالك، وترضى أكثر عن تصـرفاتك، بل ربَّما بعد أن تتخلص من كلِّ المشاعر السَّلبية، ستضحك على نفسك كيف أنك كنت مكبلاً بكل تلك الشُّكوك والوساوس على أمرٍ قـد لا يستحق كل ذلك الانزعاج؛ مواجهة الواقع لا تحسِّن حياتـك وحـدك فحسب؛ وإنما تحسِّن حياة الأفراد من حولك كـذلك، وتجعلـك أكثـر شفافيَّة في علاقاتك المختلفة مع أهلك وأصدقائك وفي محيط عملك.

إنْ كان الواقع الذي نهربُ منه مشوَّشـاً لدرجـة لا تمكِّننـا مـن رؤيتـه بشكل واضح فإنَّ من الحكمة أن نلجأ لمن نثقُ برأيه سواء كان صـديقاً أو شيخَ دين أو استشارياً، ليضع معنا النِّقاط على الحروف، لا تسـتهنْ بقدرة الآخرين على إحداثِ تغيـير في حياتـك، ففـي بعـض الأحيـان يكون أسلوبُ تفكير الإنسان هو مـا أوصـله إلى مـا هـو فيـه، وحـين

يمنحه الآخرون أعينَهم، ويرون بها وضعَه من طرفٍ محايـد سـيتمكن هو كذلك من رؤية الأمر بوضوح مهما كان سيئاً.

كن صريحاً مع نفسك، إنَّك تستحق أن تعرف.

الفصل الثاني

كنْ بخير في مواجهة الحزن

احمِ نفسك من الحزن

«الحزنُ يضعف القلب، ويوهن العزمَ، ويضـر الإرادة، ولا شيءَ أحبُّ إلى الشَّيطان من حزن المؤمن»

ابن القيم

لا يمكنُ التَّعايش مع الحـزن دون التَّـأثر بـه، فهـو يحـوِّل صـاحبه إلى شخصٍ آخر، لذلك لا بدَّ أن تقف في وجهه، وتمنعـه مـن التَّغلغـل في أعماقك.

احمِ نفسك من الحزن حسبَ وضعك وأسباب حزنك، ابـنِ السُّـدود المنيعة قبل أن تثورَ فيضانات الحزن، راقبْ نفسك لتكتشـف الشـقوق التي يتسلَّل خلالها الحـزن إلى داخلـك، وقـمْ بعلاجهـا واحـدة تلـو الأخرى.

تلك الفتحات لا بدَّ أن تُغلَق قبل أن تتسبَّب في انهيـار السَّـد وغرقِـكَ معه، قد تحفِر في تلك الثغرات أغانٍ حزينة أو أفلامٌ كئيبة أو أشـخاصٌ يسمِّمُ وجودُهم حياتَك؛ فتحتاج أن تبتعـد عـنهم أو تضـغط عـلى زر

كاتم الصَّوت كلَّما بدؤوا في مضايقتك.

كيف تضغط على ذلك الزِّر؟

الطُّرق كثيرة منها إبداء عدم الاهتمام أو حتَّى التَّصرف حرفياً وإغلاق أذنيك بسمَّاعتين بريئتين، إن فشل كلُّ شيءٍ فابدأْ في إجراءات أكثر صرامةً كالمواجهة أو الانسحاب للأبد ما لم يُفرض عليك وجودهم لاعتبارات أخرى، المهمُّ أن تعلم أنَّ من يحدد مدى تأثرك بهم هو أنت، هل شعرتَ باليد الَّتي تشير لك الآنَ، وأنت تقرأ هذه الأسطر؟ أنت أنت أنت، توقَّف عن لوم الآخرين.

لا تسمحْ لحالة الحزن أن تسرقَ نشاطك ورغبتك في الحياة؛ إنَّ الحزن هو عدوُّك الأوَّل الأَوْلى بالمقاومة فلا تسلمه حياتك بهذه السُّهولة، لابدَّ أن تقوم بإحدى الأمرين فوراً: إمَّا أن تقاوم أو تمثِّل أنَّك تقاوم.

ستخدع الجميع بتمثيلك وأوَّلهم أنت، قد يحتاج الأمر أن تتدرَّب على الابتسامة، قفْ أمام المرآة، وأقنعْ نفسك أنَّ هذا الشَّخصَ سعيد، لديه من المقوِّمات الكثير، بل إنَّ الملايين من البشر يتمنون مكانه ويعتبرونه محظوظاً جداً، أقنعني أنَّك مقتنع بذلك، إنَّك تستطيع أن تقدم أداءً أفضل، فأنت تنقل الحقيقة البَدَهِيَّة.

نعمْ أنت محظوظ، ليس ذلك فحسب؛ أنت كذلك رائعٌ ونادر،

وجودك في الحياة نعمةٌ، إنك قويٌّ لو تعلم، إنَّك جميل كما أنت، أنت محبوبٌ جداً، وإن لم تلتقِ بعدُ بمن يحبُّك الحبَّ الذي تستحقه.

إنك بخير وستكون دوماً بخير؛ ترعاك عينُ الله، وتحل عليك الرحمة أينما كنت، يحبك الله، كل ذلك الجمال يجعلُك مستهدفاً من الشيطان ليحزنك، فحاربْ كيده الضَّعيف بما تملكه من إيمانٍ و ذكاءٍ و قوَّةٍ.

ابدأْ بخطوات صغيرةٍ نحو التَّخلُّص من كلِّ ما يحزنك، احضنْ قلبك الصَّغير وكنْ بخير.

استجب لفطرة المقاومة

«تعلَّمتُ أنَّ الشجاعة ليست غيابَ الخوف ، ولكن القدرة على التغلب عليه».

نيلسون مانديلا

لقد جُبِلنا على مقاومة الصُّعوبات، لم نُجبَل على الاستسلام، اسمعْ صراخ الطِّفل الرضيع، إنَّه يريد أن يعيش، يرفض الجوعَ، يرفض البردَ، يرفض الوجعَ، لن يهدأ حتَّى تتحقَّقَ له الرَّاحة، انظر لملايين البشر يومياً، وهم يذهبون لأعمالهم في الصَّباح مهما ساءت أحوالهم الدَّاخلية، شاهدْ لاجئي الحروب في مخيَّماتهم الباردة، إنَّهم يستبشرون بكلِّ صحفيٍّ يمرُّ عليهم، ويتناقلون إشاعاتِ انتهاء الحرب بشغفٍ، إنَّها فطرة المقاومة الَّتي جُبل عليها الأحياء.

استمعْ لذلك الصَّوت الدَّاخلي المتألم الَّذي يحاول انتشالك من الاستسلام للإحباط، إنَّ سرَّ انزعاجك الشديد من وضعك هو إيمان فطريٌّ بأنَّك لا تستحقه، وبالفعل كلُّنا يستحقُّ الخير، استغلَّ ذلك

الصوت الهامس، واجعله يعلو في داخلك، أنصتْ له جيداً، هو يقول إنَّ هذا الوضع لا يُلائمك، إنك أفضل من هذا، هذا يعني أنك تستطيع الحصول على الأفضل الذي تستحق، ليس بالضرورة أن يكون الأفضل شيئاً تحدده بمزاجك، هو أفضل من الآن، وهذا ما يهم في الوقت الحالي.

ما الذي سيحدث لو لم تقاوم الحياة السيئة؟ ستظل سيئةً، بل ستسوء أكثر، ما الَّذي سيحدث لو استسلمت، ولم تحاول إصلاح وضعك؟ لن يُصلَح، ما أسوأ ما يمكن أن يحصل لو حاولت؟ أن تفشل؟ هل الفشل فكرة مرعبة تمنعك من التطور والمضي للأمام؟ لا أراها تستحق هذه الخسارة الفادحة، أسألُ نفسي دائماً: ما أسوأ ما يمكن أن يحدث لو حاولت؟ ويكون الرَّد دائماً أموراً قابلة للإصلاح لا تستدعي القلق الشديد.

المقاومة شَجاعةٌ أياً كان نوعها، يقال إن صوتها ليس عالياً دائماً، وإنها قد تأتي بصورة مسالمة جداً، قد لا يكون للشجاعة صخب الزئير والزمجرة وإنَّما هي أحياناً بوداعة ذلك الصوت المحب الذي يمسح على رأسك مع نهاية اليوم، ويهمس في أذنيك قائلاً : «لا بأس ..غداً سنحاول مرة أخرى».

- هـي الصَّـوت الهـامس بــ: غـداً سـأَلجأُ لمختـص في الإقـلاع عــن التَّدخين .
- هي الصَّوت الهامس بـ: غداً سأستمر في الذَّهاب لمعهد تعليم اللغة الإنجليزية حتَّى إن لم أستوعب الكثير، أنا مصرٌّ على فكِّ رموزها مهـما كلفني الأمر.
- هي الصَّوت الهامس بـ: غداً سأحاول مجدَّداً سدادَ ديوني، وسأسأل أصحاب الخبرة عن طريقة لذلك.
- هي الصَّوت الهامس بـ: غداً سأستكمل البحث عن وظيفة أخـرى ترضي طموحي، وتعالجني من الإحباط.

إنْ مرَّ بك في يومك فشلٌ ما أو فلنسمِّه تحدياً، فستحدثك نفسـك قبـل النوم إمَّا بالاستسلام والتَّنـازل عــن الهـدف أو بالشَّـجاعة المتمثِّلـة في عزمك على مواجهة ذلك التَّحدي مجدداً في اليوم التالي، الاستسلام هو الخيار السَّهل الذي قد يسحب صاحبه إلى بؤرة الإحباط فيما بعـد، أنـا لستُ ضدَّ الاستسلام بالكلية، فالحياة ستكون مرهقة جـداً لـو قاتلنـا لصغير الأمور وكبيرها، لا بأس بأن يشـتري الإنسـان راحتـه إن كـان الأمرُ لا يستحق السعي المستميت، ولكن التَّعود على نفـض اليـد مــن أي مهمَّـة نفشـلُ فيهـا يصـعِّبُ علينـا المقاومـة فـيما بعـد، إن أصبح

الاستسلام طبعاً تعتادُهُ النفس فستتأثر بذلك حياة الإنسان بمختلف أبعادها، الحياة الكريمة تستحق أن نقاوم عقباتها بين حين وآخر كي لا تنطفئ جذوة الروح.

إيَّاك أن تسمم وسادتك آخر الليل بأفكارٍ تشكك في قدراتك، إن نمتَ حزيناً فلن تصحوَ سعيداً مهما بدتْ أصوات العصافير مغرية بالفرح، اعلمْ أنَّ الوسادة ليست إسفنجة تمتصُّ كلَّ هذه السلبية، وإنما هي مرآةٌ تعكس ما تبثُّه لها، وتحفره كلَّ ليلة في داخلك، وبعد أن تشرق شمسُ الصَّباح سيكون ذلك البوح جاثماً على صدرك تحمله معك ويراه الآخرون في عينيك دون أن تعلم أو يعلموا، رآه ذلك المسؤول الذي أجرى لك مقابلة الوظيفة، ولم يتَّصل بعد ذلك، رآه صديقك الذي ضحك بعد أن أخبرته أنَّك قد تركت التدخين، رآه مديرك وهو يرفض طلبك الذي قدمته على استحياءٍ، كيف تريد منهم أن يؤمنوا بأهدافك وهم يرون عينيك تكفران بها؟

نحتاجُ أحياناً أن نلزم أنفسنا بمحاولات لا نضمن مدى فاعليتها؛ وكأنَّنا نسير في طريق لا نستطيع أن نرى نهايتها، ولكنَّنا نعلم أننا نريد الوجهة النِّهائية بكلِّ قوَّة؛ لأنَّ إحدى تلك المحاولات ستنجحُ في نهاية المطاف، كما أنَّ شرف المحاولة وحدَه هو وقود سير تلك العمليَّة

الإنسانية المذهلة، فأنْ تحاول وتفشل خيرٌ من أن تمضـــي بقيـة عمـرك متسائلاً فيما لو كنت ستنجح لو حاولت أكثر، يكفي المحاولات فائدة أنَّها تنأى بالإنسان عن وجع التعامـل مـع ذلـك النَّـدم المريـر في آخـر العمر بعد أن تضعف القوى، ولا يملك القلب الطَّاقة الكافية للتحسر على ما لم يتحقَّق لمجرد أننا تنازلنا عنه مبكراً.

تأكَّدْ أنَّ الله لن يكلِّفك ما لا تطيق.

اجعلِ الحزنَ وَقوداً

«إنِّي لأرثي لكلِّ هؤلاء البشر الَّذين يعيشون خارج قضبان السِّجن، ولم تتسنَّ لهم الفرصةُ ليعرفوا القيمة الحقيقة للحياة»

مليكة أوفقير

تستطيعُ أن تستفيد من الانفعال الذي يصاحب الحزن بتوجيه حياتك لمكان أفضل؛ هذا الضَّعف سيصبح قوَّةً عظيمة لو اتَّجهت به نحو السَّماء، وجِّهْ هذا الانكسار لله، فكلَّما كان كسرك أكبر كان جبر الله له أعظم.

كما أنَّ حالة الضَّعف المصاحبة للحزن قد تدفعك لتكون أكثر حرصاً على حماية نفسك منه، تشعرك بأهميَّة حالتك النَّفسية الَّتي قد لا تنتبه لها وسط مشاغل الحياة، قد نحتاج جرعاتٍ من الحزن بين آن وآخر لنعيد ترتيب أولوياتنا، ونبدأ مرَّة أُخرى بطريقة متجددة.

من أجمل نتائج المصائب أنَّك ستتعرفُ على قدراتك الدَّفينة، كأنَّك تكتشف وجود شخصٍ آخر في داخلك، هو أنت الحقيقي بصبرك

وثباتك وقوَّة تحمُّلك، ستجد نفسك متفاجئاً ومعجَباً بهذه الشَّخصية التي لم تعلم بوجودها برغم أنَّك عشت معها عمرَك كلَّه، ستفاجئك إمكانياتك الجبَّارة، تماماً كقطعةِ الفحم الَّتي تحوَّلت إلى جوهرة من الألماس الثَّمين بعد أن تعرَّضت لضغوط شديدة.

في داخلك روحٌ نَفَخَ فيها ربُّ العالمين من روحه، ما ابتلاك إلَّا لأنه يعلم أنَّك قادرٌ على مواجهة ما تمر به الآن، قادر تمام القدرة، اعلمْ أنَّ هذا الذي يحدث لك ليس أكبر من تحمُّلك.. قطعاً، إنَّ الله الذي منحك التَّحدي منحك كذلك القدرة على مواجهته، لا تسمحْ لأي أحدٍ، ولا حتى لنفسك أن تشكِّكَ في قوَّتك.

ليس ذلك فحسب، هذا الإنسان القوي الرائع الذي يتعرَّض لتلك الضغوط سيعمل على تخَليصك ممَّا أنت فيه، سيعينه الله على إخراجك من الأزمة، ويفتح لك أبواباً لم تكن تعلم بوجودها بمفاتيح لم تعرف أنَّك تمتلكها.

في كلِّ مرَّة تحزن استبشرْ بأنَّ وراء هذا الحزن سعادةً عظيمةً، كما أنَّ الحزن هو ما سيشعرك بقيمة السعادة الَّتي قد لا تتمكَّن من استيعاب روعتها إلَّا بعد أن تجرِّب غيابها، كم من صحيحٍ لم يقدر قيمة صحته ويستمتع بها إلَّا بعد أن جرَّب المرض، ثمَّ شُفِيَ منه، وكم من ثريٍّ لم

يستمتع بثروته إلَّا بعد أن فقدها، ثمَّ عادت له بعد أن عرف صعوبة الحياة بلا مال.. النَّماذج حولنا كثيرة، وكلَّما اشتدَّت بك الحالُ الآنَ ازدادَ استمتاعك بالأحداث الجميلة فيما بعد.

إنَّ وظيفة اليأس هي أنْ يدلَّك على الأمل، فالأمل لا يبنى على الأمل، وإنما يبنى على خيبة الأمل.. على اليأس.. على الحزن، لا بأس من ماضٍ حزينٍ إن كان ثمناً لسعادةٍ فيما بعد، كلُّ التعب سيتجرَّد من الوجع، ويصبح ذكرى جميلة تسترجعها وأنت في حال فُضلى، فتتساءل مستغرباً: كيف استطعت أن أصبر على ما كان؟

من الطبيعي أن يمر بك الحزنُ في هذه الحياة مروراً فحسب، يمرُّ بك ليجعلك شخصاً أقوى، ويهيئك لسعادة عظيمة فيها بعد، مروره بك لا يعني أنَّه قَدَرُك الدائم، مروره بك لا يجعلك حزيناً تمامَ الحزن، بيدك أن توجِّه هذه المشاعر إلى مكانٍ آخرَ مختلفٍ تماماً، تذكرْ في نهاية يومك المتعب أنَّه كان يوماً سيئاً فحسب، وليست حياة سيئة.

محاولات التَّخلص من الحزن تجعل الإنسانَ يفتح أبواباً لم يكن ليطرقها في السَّابق، وتمنحه فرصاً جديدةً ومختلفةً.

هناك من تعرض للأسوأ..

مَــن لَم يُصِــبْ مِمَّــن تَــرى بِمُصــيبَةٍ؟

هَــذا سَــبيلٌ لَســتَ فيــهِ بِأَوحَــدِ

أبو العتاهية

من أكثر الأفكار تهدئةً عند المرور بأزمة هو تذكير النَّفس بانتصار الآخرين على أحداث مشابهة؛ فالتجربة البشرية ثرية وعميقة، وفي الواقع كلُّ من تراه يواجه الآن معركة لا تعرف عنها شيئاً، لا كمال هنا، كلُّنا مُبتَلون بدرجاتٍ متفاوتة حسبَ طاقاتنا.

ذكِّرْ نفسك مهما كان ما تمرُّ به مؤلماً أنَّه قد حدث لغيرك وتجاوزه فعلاً، ستتجاوزه، ابحثْ عمَّن مرَّ بأحداث مشابهة لحياتك ممَّن حولك أو حتَّى عن طريق محرِّكات البحث على «الإنترنت»، سترى أنهم موجودون في كلِّ مكان يمارسون حياتهم بشكلٍ طبيعيٍّ، بل ينجحون فيها، بل يتميَّزون فيها.

قد يكون الشَّخص الذي مرَّ بالأسوأ وتجاوزه هو أنت، استرجعْ

بطولاتك السَّابقة في الصَّبر والمثابرة، الشَّخص الـذي تغلَّـب عـلى مـا فات تراه كلَّ يوم في مرآتك، انظرْ لروحك عبر عينيك، ثمَّـة شـخصٌ رائعٌ ينتظر منك أن تؤمن به، ليتمكن من إخراجـك مـن هـذا المكـان بعون الله.

انظرْ لمن حولك من المبتلين بأمورٍ يرعبك تخيلهـا، لم يقـتلهم الحـزن، لم يفقدهم عقولهم، النَّفس البشرية قويَّة بالله الذي نفخ فيها مـن روحـه، لا بأس إن لم تستطعْ أن تستصغر الألم، لكن حاولْ أن تستعظم نفسك الَّتي تواجهه.

هذا الهمُّ الذي تقاومه: إنهم يتغلَّبون عليه يومياً.

أنت أقوى من الظروف

وإذا كانـــــتِ النُّفـــــوسُ كِبـــــاراً

تَعِبَـــــتْ في مُرادِهـــــا الأَجســـــامُ

أبو الطيب المتنبي

برغم أنَّ الكثير منَّا يشعر أنَّ ظروف الحياة أقوى منه، إلَّا أن الكثـيرين في المقابل أثبتوا أنَّهم أقوى من الظُّروف، هم موجودون حولنا بكثـرة، لكنَّنا قد نغفل عن تقدير إنجازاتهم الشَّخصية في ازدحام الحياة، أقصد بالتَّحديد الأبطال الَّذين نراهم بيننا بشكلٍ يوميٍّ، وليس النَّماذج التـي قد يعتبرها البعض خارقة للعادة أو بعيدة المنال، برغم أنها قد لا تكون كذلك أبداً.

- عندما تتمكَّن من المذاكرة برغم سوء أوضاعك الصِّحيَّة أو العائلية أو الماديَّة وغيرها، وتنجح في الامتحانات الَّتي رسب فيها غـيرك، بـل ربَّما تتفوق فيها؛ فأنت أقوى من الظُّروف!
- إذا استطعت أن ترسمَ على شفتيك ابتسامة واسـعة، وتعامـل مـن

حولك بلطف ومرح، وتضحك على المواقف العابرة في الوقت الـذي تصارع فيه أمواج الاكتئاب العاتية وظروفاً نفسية صـعبة لسـبب مـا؛ فأنت أقوى من الظروف!

- حين تتجرعين خيانـة شريـك الحيـاة بصـمت، وتـدفنين القهـر في صدرك دفناً كي لا يتفـاقم الوضـع، وتتعـاملين مـع ذلـك الشَّـخص بالحسنى على أملٍ أن يهديه الله، فتتحسن الحال، ويكبر الأبنـاء في بيئـة أسريَّة سليمة؛ فأنتِ أقوى من الظروف!

- حين تكون «السَّجائر» هي متنفسَك الوحيدَ، وتتأصَّل هذه العـادة فيك منذ سنوات المراهقة الأولى وحتى فترة متقدِّمة من العمر، وتكون محاطاً ببيئة تكثر فيها رائحة التبغ ومنظر التدخين، ثمَّ تتمكن من اتخـاذ قرار اللاعودة وتنجح فيه، فتفوز بالتَّوبة والصِّحة؛ فأنـت أقـوى مـن الظروف!

- إذا وجدت نفسك حبيسَ وزنٍ زائد، وأسيرَ عـادات غذائيـة سـيئة تأصَّـلت منـذ طفولتـك، وسـاكناً في مكـانٍ يحفـل بمغريـات الطعـام والشراب، ولا أحد ممن حولك يدعم رغبتك في إنزال الوزن، وبـرغم كل ذلك استطعت أن تصل بنفسك إلى بر الصحة واللياقة والرشـاقة؛ فأنت أقوى من الظروف!

- إذا حافظت على مواعيد نومك واستيقاظك، وتناولت وجباتك بانتظام، وحرصت على الاهتمام بمظهرك برغم أنَّ حياتك قد انقلبت رأساً على عقب لمصيبة ألـمَّت بك، لكنَّك آثرت إلَّا أن تتماسك ولا تسمح للمشكلة أن تزحف إلى أبعاد حياتك الأخرى؛ فأنت أقوى من الظروف!

لقد عشنا أفراداً وشعوباً في وهم اسمه العجز، اقتنعنا أنَّنا ضعفاء وأننا لا نستطيعُ قلب الأمور لصالحنا، اعتدنا الاستسلام، ولم نعد نستنكر وجوده، ولكن الحقيقة هي أننا أقوى مما نظن، الانهزامية التي نعيشها مهما اعتبرها البعض من مسلَّمات الحياة إلَّا أنها حالة ذهنية فحسب، نحن من نفخ رب العالمين من روحه في أبيهم آدم، نحن من أكرمهم الله من فوق سبع سموات، فأمر الملائكة أن يسجدوا لذلك المخلوق البشري العجيب.

ثقْ بنفسك فأنتَ قطعاً أقوى ممَّا تظن.

هذه ليست نهاية العالم

«إنَّ ما تظن أنَّه النهاية قد يكون هو البداية»

مقولة غربية

الأزمات لم تُنهِ حياتك، ما زلتَ حيَّاً تتنفس، جسِدك لم يستسلم، إنَّه يريد الحياة، يطلب النَّوم والطَّعام، يجب أن تعيش هذا العمر وأنت قويٌّ، لو أنَّها النِّهاية لداهمك الموت، لكنَّك حيٌّ، والعالم من حولك مستمرٌّ، فاستمرَّ.

هل يعقل أن تعلن الانسحاب من جمال الحياة كلِّها، فقط لأنَّ أحدهم خذلك، أو ظلمك، أو ضايقك بأيِّ شكلٍ من الأشكال، لا أحد يستحقُّ أن تخسر كلَّ شيء من أجله؟ إن وجد من يستحقُّ ذلك فهو لن يرضى أن تضرَّ نفسك من أجله.

حسناً إنَّ الأمر صعبٌ، لم أقلْ إنَّه سهل، إنَّه صعب جدَّاً، لكنَّك تستطيع تجاوزه بعد أن تتجاوز حالة الصَّدمة الأولى، ستستطيع أن تكلِّم نفسك بعقلانية، وتلملم بقايا روحك من بين أقدامهم، وتقف على قدميك مجدداً.

إنَّ نهاية العالم قادمة لا محالة، أمَّا عالمك أنت فمنتهٍ بموعد رحيلك الأبديِّ المكتوب من قبل الله سبحانه، نحن لا نقرِّر متى تنتهي الحياة، فالحياةُ لا تنهيها التحديات التي يمنُّ بها الله علينا، لم تنتهِ لمن أنجب طفلاً مريضاً، لم تنهها خيانةُ زوج، لا ينهيها موتُ حبيب، لا ينهيها الفقرُ ولا السِّجن، حتَّى الشعوب التي تقاسي ويلات الحروب ما زالت تتزوج وتنجب، لا شيء ينهي هذا العالم مهما كان فادحاً.

إن شعرت أن لا مكان لك في هذا العالم فاسأل نفسك لِمَ ما زلت هنا؟ لم ينته دورك بعد، تستطيع أن تفعل الكثير حتَّى تحين اللحظة الأخيرة، في الحقيقة لا مكانَ دائمٌ لنا هنا، لكننا موجودون الآن، نستطيع أن نستفيد من بقائنا المؤقت لنجعله مكاناً أفضل على الأقل بالنسبة لنا.

الحياةُ لا تتوقَّف عند أقدام شخصٍ أو حدث، من المؤسف أنَّ البعض فقد حياته قبل موته الفعلي بكثير، هي تلك اللحظة التي توقف فيها عن التَّطور، وربما بدأ يتجَّه إلى الوراء، هي اللَّحظة التي حكم فيها على طموحه بالموت بسبب خيبة أمل كبيرة ألـمَّت به، توقَّف الزمن لديه عند حدثٍ ما، وظلَّ عالقاً في تلك المرحلة الزَّمنيَّة ومتمسِّكاً بحلم لم يكتب له تحقيقه، فأبى أن يرضى بغيره، كلاعبِ كرةٍ رَسَم لنفسه

مستقبلاً باهراً في الاحتراف، ولكن الحياة فاجأته بإصابة مزمنة، وهو في بداياته، فانتهى به المقام متحسراً على الشهرة التي لم يحظَ بها، انتهت إنجازاته عند ذلك الحدِّ، ولم يعد يتعرَّف على نفسه إن لم يُشِر لها بكونه لاعبَ كرةٍ، فأصبح في نظر نفسه نكرةً يخجل حتى من الإشارة إليه أمام الآخرين.. لقد أعلن وفاته يوم إصابته.

وممَّن توقَّفت لديهم الحياة من فجعوا بموت حبيب، لم يعينوا أنفسهم على تضميد الجراح، ولكنَّهم أمعنوا في تعذيب أنفسهم بالحزن الشديد، ربَّما لم يدعوا للميت بقدر ما تحدثوا عنه، نسوا أن الحبيب قد انتقل إلى رب رحيم، وأنه يشتاق الآنَ للدُّعاء فحسب، تناسوا أن بينهم من الأحياء أحبَّة بحاجة لهم الآن، فكما مات حبيبهم فإنهم ماتوا في أعين أحبتهم موتاً أشد، ماتوا بإرادتهم، ابتعدوا مخيَّرين، وهذا أشد إيلاماً، فهم اختاروا الفراق الذي لم يختره الرَّاحلون بالموت.. لقد أعلنوا وفاتهم يومَ موتِ حبيب.

وآخر توقَّفت حياته بعد فشله في الزواج من امرأةٍ ما، فرفض الاستسلامَ للواقع، وظلَّ يندب حظَّه، ويفرغ غضبه في من حوله، ربما رسم لها في خياله صورةً مثالية رفض التَّنازل عنها، برغم أنها في النِّهاية قد لا تختلف كثيراً عن باقي النساء؛ لكنَّها في نظره القاصر تستحق أن

تنتهي الحياة بسبب فقدانها، حرَمَ نفسه من التنعُّم في حياته، وهي مع رجلٍ آخر في الوقت الذي قد لا يكون فيه الرَّجل الآخر محظوظاً بها حقَّاً.. لقد أعلن وفاته يوم زواجها من غيره.

قد يبدو الكلام قاسياً بعض الشيء، فخيبة الأمل مريرةٌ يصعب تجاهلها، يصعب تصديق أنَّ ذلك الشخص لن يلعب الكرة بعد اليوم، وأنَّ الآخر لن يرَى عزيزه الراحل مرَّة أخرى في الدنيا، وأنَّ المرأة التي أراد الزواج بها أصبحت من نصيبِ رجل آخر، ولكن مهما كان السبب الذي أوقف الإنسان حياته بسببه فالحياة تظلُّ أعمقَ من كل الأسباب.

لم يكن رميُ النبي يوسف عليه السلام في البئر نهايةَ المطاف، لم يكن بيعُه بثمن بخس حُكماً بالبؤس الأبدي، ليس اتهامه بالخيانة نهاية الحياة ولا سجنه سنين طوال يعد فشلاً، لم يمنعه كل ذلك من الاستمرار في تحقيق الإنجازات ومحاولات الإصلاح حتى وهو في السِّجن بتأويل الرؤى، لم يدمِّره الظلم، بل خرج من بين القضبان إلى معترك الحياة بعزم ليشغل منصباً مرموقاً دون أن يحرِمه بؤسُ الماضي من سعادة الحاضر أو أمل المستقبل في التَّبرئة من الاتهام والاجتماع بالأهل.

مهما كان سبب تعاسة الإنسان فالحياة أغنى من أن تتمحور حول

شخصٍ أو حدث، فهي لا تثبت على حال، من ظُلمِ الإنسان لنفسه أن ينهيها بيده فيتوقَّف الزمن، إذ ليس العمرُ الثمين وريقات يقتطعها من «الرزنامة» أو شيباً يفاجأ به أمام المرآة.. تأمل في جسدك، فستراه يدعوك للعودة للحياة مهما تقدَّمت بك السِّن، الأنفاس التي يلفظها صدرك تعني أنَّ رئتيك لم تستسلما بعد، «سيمفونية» النبضات التي يعزفها قلبك تؤكِّد لك أنَّه يريد أن يعيش، لبِّ دعوات الحياة، ولا تغلق نافذة روحك ما لم يتوقف جسدك.

لم تحنِ النهاية بعد، لا تستسلمْ الآن.

وتستمر الحياة

«يمكنني أنْ ألخصَ كلَّ ما تعلَّمته عن الحياة في كلمتين: أنها تستمر»

روبرت فروست

حاولْ أن تتحرَّك مع هذ العالم الَّذي لن يقف من أجلك، ستستمر الحياة وسيمضي كلُّ شيء، يقول الإمام الشافعي:

وَلا حُـــزْنٌ يَـــدُومُ وَلا سُرورٌ

ولا بــؤسٌ عليـــكَ ولا شـــقاءُ

تذكرْ أنَّ الزَّمن الذي ستعيشه، ستعيشه في كل الحالات، بيدك أن تحدِّد جودة ما تبقَّى لك من العمر بشحذ همتك نحوَ ما تواجه من تحديات.

حزنك هذا لن يمنع مرور الوقت، لن توقف دموعك أشعةَ الشمس من اختراق العالم كلَّ يوم حتى لو لم تسمح أنت لها باختراق حزنك، بل ربَّما تخترقه رغماً عنك.

المصيبة التي تبكيك ليلاً لن تمنع عجلة الحياة من الدوران، كأن شيئاً لم يكن، ستتسلل أشعة الشَّمس لنافذتك.. سيصحو العالم.. سيذهب

الأطفال لمدارسهم.. انظرْ للحياة التي تستمر برغم كلِّ شيء، إن الشَّخص الذي ضايقك بالأمس ليس محورَ الكون، لن يوقف غضبك هذا العالم المتحرك، بل إنَّك أنت كذلك ستتحرك مع «سيمفونية» الحياة التي لا تتوقَّف من أجل أحد.

إنَّ من يظل أسيرَ اللحظة لا يوقف الزمن وإنما يوقِف نفسه، انظرْ إلى الأشجار مهما امتدَّت جذورها راسخةً إلَّا أنها تتغيَّر مع المتغيرات الجوية، وتتجدَّد مع المواسم المختلفة، مهما بلغ منها العمر، هذه سُنَّة الكون الرَّائع التي تأبى الاستسلام و الرُّجوع للوراء.

كلُّ خطوة تخطوها يجب أن تكون إلى الأمام، إن لم تكنْ كذلك فهي إلى الوراء، امضِ مع الحياة في حلوها ومرِّها، جرِّبِ اليوم أن لا تقف في وجه الموج العاتي، وإنما تعلَّمْ كيف تستمتع باللاحيلة، اسمحْ للأمواج المتضاربة أن ترمي بك في مساحات الممكن الواسعة، فهذا الموج الهائج هو كغيره من التحديات: صديق لا عدو، منحك الله إيَّاه لأنَّك تحتاجه الآن، إنَّه ينفِّذ مهمَّة صقلك في جانب معين، ثم سيمضي بعد أن تتعلم الدرس، وستستمر الحياة بعده كأنَّه لم يكن.

سعيداً أم حزيناً ستعيش حتَّى النِّهاية المكتوبة، كما أنَّ كل شيء تنتظر مضيَّه سيمضي بإذن الله، سيكتمل البنيان، ستنال الشهادة، سيكبر

الأبناء، ترفَّقْ بأعصابك، فكلُّ ما هو آتٍ آت.

إنَّ الحياة لا تملك إلَّا أن تستمرَّ برغم كلٍّ شيء.

أحمد



الفصل الثالث

كنْ بخير فالفرج قريب

هذا الوضع مؤقت

«هذا الوقت سيمضي»

حكيم هندي

ثلاث جمل ينجحنَ دائماً في انتشالي من أحلك اللحظات: هذا الوضع مؤقت، هذا الوضع مؤقت، هذا الوضع مؤقت.

لا بدَّ أن يُملأ رأسُك بهذا المعنى، وتمتصه كلُّ خلية من جسدك، هذه الفكرة يجب أن تسيطر عليك، وتكون حاضرة بقوة عند اندلاع الأزمات، ستصبح تلقائيَّة كالرغبة في الماء عند العطش، ذكِّر نفسك بها حتَّى في التَّحديات اليوميَّة البسيطة، إن كنت متعباً من السَّهر فلا بد أن تتذكَّر أنَّك ستنام قريباً، ويزول التَّعب لا محالة، وهكذا، درِّب نفسك على توجيه تفكيرك لحقيقة زوال الأمور بدل التركيز على مشاعرك السَّلبيَّة نحوها.

سيساعدك كثيراً تذكُّرُ أزماتك السَّابقة الَّتي اختفت كأنَّها لم تكن، فما كان بالأمس حزناً أصبح اليوم سلاماً، كما سيساعدك كذلك تذكُّرُ

حقيقة الإنسان الذي كان أنت وما زلت أنت، استرجع ذكريات مقاومتك للصعوبات، وتذكرْ أنَّ ما تمر به الآن سيصبح في الغد كذلك ذكرى ملهِمة تساعدك على تجاوز الأزمات، وتجعلك أكثر تقديراً للخير القادم، فمن لم يذق المرَّ يصعب عليه الاستمتاع بالحلو، بل يكاد يستحيل، فكرة أخرى تساعدك على الاقتناع هي تذكُّرُ مَنْ مرَّ بوضعك ثمَّ تجاوزه، فكم ممن سكن السجون سنينَ طوالاً سكن القصور سنينَ أطول.مكتبة الرمحي أحمد

يجبُ أن تسمح لخيالك بالتَّحليق في مكانٍ آخر، لا تستبعد أن تجد نفسك فيه إن اقتنعت بإمكانية الأمر، وسعيت له متوكلاً على الله، الفكرة الأقوى في إقناعك بأنَّ الوضع مؤقت هي إيمانك العميق بأنَّ الله لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء، قادر على إخراجك من هذا المكان إلى مكان أفضل.

يبدو لي أنَّ فكرة زوال الأشياء فطريَّة، لأنَّ الدنيا بأكملها زائلة، لقد جُبلنا على تقبُّل هذا الواقع وتصديقه، والدَّليل أنك الآن تصدِّقني وأنا أخبرك بأنَّ هذا الوضع مؤقت، أو لعلَّ صوتاً في داخلك يطلب منك منح هذه الفكرة فرصةَ البقاء، جرِّبْ أن تخبر شخصاً مهموماً بأنَّ وضعه مؤقت، واستمتع بالتَّفرج على الألعاب النارية التي ستنطلق في

بؤبؤ عينه الحزينة.

هذا الوضع مؤقت، إنَّك أذكى من أن تتصوَّر أن هـذا الوضـع دائـم، ترقَّب الفرج القريب، هو قريب لدرجة أنه قد يكون مختبئاً بجانبـك في زاوية الغرفة.

لا تبعْ منزلك في أثناء العاصفة

«لا تقطعْ شجرةً في الشتاء، لا تتخذْ قراراً سلبياً في الأوقات الصعبة، لا تتخذْ أهم قراراتك ومزاجُك في أسوأ حالاته، تريَّث، اصبرْ، ستمرُّ العاصفة ، سيأتي الربيع»

روبرت سكولر

هل سمعتَ بقصَّة الرجل الذي فوجئ بعاصفةٍ قادمة فباعَ منزله الجميل فور وقوعها؟ لا طبعاً لم تسمعْ بها؛ لأنها لم تحدث.

أسوأ ما يمكن فعله فورَ وقوع أزمة هو اتخاذ قرار مصيري، فالوضع المؤقت لا يستدعي تغييراً دائماً، انتظرِ العاصفة لتهدأ، وستهدأ، وأنت كذلك لا بدَّ أن تهدأ لتتخذ قراراً عقلانيَّاً حكيماً لا تندم عليه فيما بعد، سيكون الدَّافع لاتخاذ القرار هو تحسين جودة حياتك أنت، لن يكون تعبيراً عن ثورة غضب أو سعياً لانتقام مدمِّر، كما لن يكون تعبيراً عن هجمة حزنٍ تسببت في انعدام وقتيٍّ للرَّغبة في الحياة، تذكَّر أنَّك في النِّهاية ستكون بخير، إن لم تكن بخير فهذه ليست النهاية.

الإشكاليَّة أنَّ الإنسان قد يكون منفعلاً جداً عند وقوع الأزمات، فيصعبُ عليه تأجيلُ ردود أفعاله، ما الحلُّ؟ الحلُّ الذي ناسبني شخصياً هو الانشغال المؤقت بالأمور السَّطحية التي لا تتطلَّب مجهوداً فكريَّاً كبيراً، هو انسحابٌ تكتيكيٌّ من أرض المعركة نظراً للعجز الذِّهني عن المواجهة الفورية، وجدتُ في «الإنترنت» متنفساً كبيراً لاسيما «فيديوهات اليوتيوب» المضحكة.

مهما كانت صعوبة الظروف التي تمرُّ بها حالياً، فلا بدَّ لك من الثبات حتَّى تهدأ العاصفة (الخارجية والدَّاخلية)، ثمَّ تقرِّر بعدها ما عليك فعله، إيَّاك أن تستقيل من وظيفتك أو تلجأ للطَّلاق أو تقرِّر الهجرة أو غيرها من القرارات المصيريَّة وأنت تحت تأثير صدمة، فقد يتغيَّر رأيك بعد أن يصبح التَّراجع عن القرار غير ممكن، يقول «ألبرت أينشتاين»: «الأمر ليس أنني ذكيٌّ جداً، إنه فقط أنني أبقى مع المشاكل لفترة أطول».

تذكر أنَّك لم تُلغِ القرار، وإنَّما أجَّلت اتخاذه فحسب، أو ربَّما اتخذته ولكن أجَّلت تنفيذه، هذه الفكرة ستسهل عليك الحياة خلال هذه الفترة، وستمنحك قوَّة إضافية تمكِّنك من جعل الأمور تصب في صالحك.

نعم لستَ ملزماً بالعيش مع شريك حياة سيئ، لكنَّك لن تنسحب قبل أن تتأكَّد أنك ستكون في حالٍ فُضلى من كلِّ النَّواحي، ولن تترك وظيفتك إن لم يكن البديل متاحاً، ولن تهاجر إن كان وضعك في الغربة أسوأ، لا تسمح لشيء أن يقتل كلَّ شيء.

إنَّ الفترة بين بدء الأزمة واتخاذ القرار مرحلة سحرية تتعرَّف فيها على نفسك، وتتعرض خلالها لتغيرات مثيرة للاهتمام، هذا الوجع الَّذي لا يراه الآخرون سيقربك من الله بشكلٍ مذهلٍ، عش التجربة الإنسانية كاملةً بكل مرارتها، وسيفاجئك الفرج من حيث لا تدري.

أليس الصبح بقريب؟

مـــا بـــينَ غمضـــة عـــين والتفاتتهـــا

يغـــــيِّرُ الله مـــــن حـــــالٍ إلى حـــــالِ

ابن نباتة

قد يخيَّل للإنسان في لحظات الضيق أنَّ الحياة كلَّها سيئة، لكـنَّ الواقـع في أحيان كثيرة يثبت أنَّ مفاجآت السَّماء قد تنـزل عليـك في أيِّ لحظـة بلا مقدِّمات.

قد تمضي عليكَ سنواتٌ راكدةٌ بلا أحـداث، ثـمَّ في خـلال أيَّـام قليلـة تحدث لك تغييرات جوهريَّة تنقلك مـن حـالٍ إلى حـال، فكـأنَّ هـذه الأيام صنعت ما لم يصنعه عُمر بأكمله.

في الحياة أمورٌ أشبه بـ «اليانصيب»، تنام على حالٍ لتستيقظ عـلى حـال مختلفةٍ تماماً، تُفاجَأ بالحمل بعد اليأس من الإنجاب، تُفاجَأ بالثروة بعد أن تحاصرك الديون، تُفاجَأ بمنصب وظيفي مرموق وأنت على وشـك تقديم ورقة استقالتك التي استغرق قرار كتابتها سنوات، الحياة مليئـة

بأحداث كهـذه، ولـيس مـن المستبعد أن تحـدث لـك، فهـي تحـدث للآخرين يومياً، هم كذلك مثلك لم يتوقَّعوا حدوثها عـلى هـذا النحـو المفاجئ الجميل.

يجب أن تترقب الخير، وتجهز نفسك له كما تستعد بتزيين بيتك لضـيف قادم، كنْ متأهباً لاستقبال جوائز السَّماء، اعتد السعادة، اعتد الصحة، اعتد التفاؤل، اعتد الجمال، كنْ مستعداً، لا تنتظر الأمنيـة لتتحقـق ثـم تحاول أن تكون مناسباً لها، بل على العكس كنْ مناسباً لها حتَّى تحدث.

قد يكون الفرج أقربَ مما تتصور.

مساحة الممكن واسعة

ولعلَّ ما تخشاهُ ليس بكائنٍ
ولعلَّ ما ترجوه سوفَ يكونُ

أبو العتاهية

الممكنُ يا عزيزي ممكن جداً، امنحه فرصةَ الإيمان به ليطلَّ بوجهه الجميل في حياتك، فالسَّعادة ممكنةٌ جداً، الوظيفة المناسبة ممكنة، المشروع التِّجاري النَّاجح ممكن، العلاقات السَّعيدة ممكنة.

من الممكن أن تتجاوز خيانة شريك، ممكن جداً أن تنسى شخصاً ما أو تعتاد فراقه، ممكن أن تجد هواية تناسبك، ممكن أن تتخلص من الحساسيَّة الزائدة، الأمور الممكنة لا تعدُّ ولا تحصى، فهل من الممكن أن تقتنع بذلك، وتمنحه فرصةَ الوجود في عقلك، ليوجدَ لاحقاً في حياتك؟

كما أن لا وقت محددٌ يقيِّد تلك الاحتمالات، الأمور الممكنة لا تأخذ بالضَّرورة الكثير من الوقت، قد تأتي تدريجياً، وقد تأتي في هيئة

مفاجآتٍ تطرق بابك، قد تصادفك في طريقك إلى مكان ما، فتأخذك إلى مكانٍ آخر أجمل، أحياناً تسعى لها أنت في البداية، وتتعب قليلاً أو كثيراً، ثمَّ تجدها قد أقبلت عليك بأسرع من إقبالك عليها، ينتهي عندها زمن التعب، ويبدأ زمن الاستمتاع.

هناك شيءٌ جميل ينتظرك في آخر الدرب، هناك منعطفات ستأخذك إلى مساحات الممكن الفسيحة، اليأس الذي يراودك هو من قصور نظرتك فحسب، وليس انعكاساً صادقاً للواقع، فكم من فقيرٍ معدم أصبح من أصحاب الملايين! وكم من مريض شُفِي بعد أن عجز عن علاجه الأطباء! كم من زوجة معنَّفة عوَّضها الله بزوج صالح متيَّم فيها! كم ممن كان يعاني من التأتأة أصبح من الفصحاء! كم ممن كان زائد الوزن أصبح قدوة في الرشاقة والصحة! الأمثلة حولنا كثيرة، واحتمالية حصول هذه الأحداث لنا عالية جداً، هذا هو الواقع فحسب دون أي مبالغات.

انظرْ للأمور الممكنة السعيدة التي حدثت لمن حولك؛ لتوقن أنَّ الحياة تبتسم للجميع.

أحلكُ ساعات الظَّلام تسبق الفجر بلحظاتٍ

ولــرُبَّ نازلـــةٍ يضــيقُ بهـــا الفتـــى

ذَرْعـــاً وعنـــد الله منهـــا المخـــرجُ

ضـــاقت فلَّــما اســتحكمتْ حلقاتُهـــا

فُرجــــتْ، وكنــــتُ أظنُّهـــا لا تفـــرجُ

الإمام الشافعي

في اللَّحظة الأصعب حين تظنُّ أنَّك قد استنفدت كلَّ الصبر ستری العجب، هي قاعدة كونيَّة كنور الفجر الذي يُنهي أشدَّ ساعات الليل ظلاماً كلَّ يوم، كالمطر الشَّديد الذي ينهمر من أكثر الغيوم كثافة، كأشد لحظات المخاض التي تسبق الولادة مباشرة.

لا تُحبَط أمام الباب المقفل؛ فالمفتاح الأخير في سلسلة المفاتيح هو غالباً الذي يفتح القفل، لا تنسحبْ من المعركة في آخر اللحظات؛ اثبُتْ في مكانك حتى تنحسر الغيوم، وتهدأ العاصفة، وترحل تاركةً وراءها شخصاً لا يُهزَم، ذكِّرْ نفسَك بقاعدة «أحلك ساعات الليل»،

تأتِ النَّجاة بعد التَّعرض لخطر لولاه ما وُجدت، هذه هي الحياة، يقول توماس أديسون: «كثير من حالات الفشل في الحياة هم أشخاص لم يدركوا كم كانوا قريبين من تحقيق النجاح عندما استسلموا».

اجعلْ تدهور الأوضاع دليلاً على اقتراب الفرج، استشعرْ قرب الحدث الجميل، هذا الترقُّب يجب أن يصاحبك في أحلك الأوقات، ويدغدغك وأنت منهمك بالدُّعاء، فيمنحك اليقين الذي يعجِّل بالاستجابة، ستستمتع بلحظات الابتلاء الأخيرة وتنظر لها نظرةَ المودِّع، هذه المرحلة الانتقاليَّة بين النقيضين يمرُّ بها الناس يومياً، تفاءَل و ترقَّب، فلا شيء يستثنيك من هذه القاعدة الكونية الرائعة.

كلما ساءت الأمور أكثر فاستبشر أكثر، فما ضاقت إلا لتفرج.

المخرج الأقرب قد يكون وراءك

«حتَّى أضخم الأبواب مفاتيحها صغيرة»

تشارلز ديكنز

حين تتعرَّض الطائرة للخطر، ويهرع الركاب للقفز من مخارج الطوارئ يوجد «سيناريو» مثير للاهتمام، إنَّ نسبة احتمال حدوثه عالية لدرجة أنَّه مُدرَج ضمن تعليمات السَّلامة للرُّكاب على متن الطائرات، حيث من المتوقع أن يصاب الرَّاكب بحالة من الارتباك في أثناء البحث عن مخرج الطوارئ فيتأخر أو يفشل في إنقاذ نفسه؛ لأنَّه لم يرَ المخرج الأقرب الموجود وراءَه مباشرة!

قد تكونُ الحلول أقربَ من المتوقع، مهما كانت المشكلة معقدة فقد يكون الحل أبسطَ مما نظن بكثير، لا تستهلكْ طاقتك في بذل جهود مضاعفة قبل أن تستنفد الاحتمالات البدهيَّة المباشرة.

لعلَّ السَّعادة موجودة في بيتك بينما أنت مشغول بالبحث عنها خارجه، قد تكون وظيفة أحلامك في المبنى ذاته الذي تعمل به في

وظيفتك الحالية التي تكرهها، انظرْ حولك جيداً، فالحلول قـد تكـون قريبةً منك، قد تكون مجانيَّة، وأنت مشغول عنها بحلـولٍ مكلفـة، قـد تكون بين يديك في هاتفك الجـوَّال، بـل أحيانـاً تكـون قريبـة لدرجـة وجودها بكلِّ بساطة في داخلك.

لا تبحث بعيداً قبل أن تبحث قريباً.



الفصل الرابع

كنْ بخير وحافظ على نفسك

سامح نفسك

«الحرية غير ذات قيمة إذا لم تشمل حرية ارتكاب الأخطاء»

المهاتما غاندي

في حياة كلٍّ منا أخطاء ارتكبها ويخجل منها، قد تكون صغيرة أو كبيرة.. كثيرة أو قليلة، هي تلك الأمور الغبيَّة التي ندمنا على ارتكابها وجَلَدنا ذواتنا عليها مراراً، هي تلك الأمور التي تقضُّ مضاجعنا ليلاً، ثمَّ نصحو لنحملها على أكتافنا كلَّ صباحٍ لنعود ليلاً للمبيت وهي جاثمة على صدورنا.

الخطأ واردٌ، نحن نخطئ كثيراً، قد نخطئ في تربية الأبناء أو في تعاملاتنا مع من حولنا أو في القرارات اليوميَّة التي نتَّخذها في العمل وفي الحياة، قد نتلفظ بأمورٍ نندم عليها فيما بعد، وقد نرتكبُ أموراً أكبر، ونخجل من مواجهة أنفسنا بها أحياناً.

كلَّما كانت نظرتنا لذواتنا على قدر أكبر من المثالية كانَ النَّدم أكثر عنفاً؛ لأنَّنا أنزلنا أنفسنا منازل الملائكة المنزَّهين عن الخطأ، ثمَّ فوجئنا

ببشريتنا؛ فأبينا إلَّا أن ننغمس أكثر في الشُّعور الرَّهيب بالـذَّنب بـرغم أنَّ الله رحيم وغفور، يمنحنا فرصـاً تلـو الفـرص لنسـتغفر ونتـوب، ونظل نخطئ، ونعاود الكرَّة، ويتقبل عودتنا مجدَّداً، ولا يمـلُّ سـبحانه حتى نملَّ نحن.

إنَّ الشعور بالنَّدم شعور مزعجٌ، ولكنَّه إيجابيٌّ ما دام في حدود المعقول، هو يعني أنَّك على قدر عالٍ من الإحساس، أنَّك أقرب للناس، فتشعر بمعاناتهم، لا بدَّ من توجيه هذه المشاعر إلى المنحى الإيجابي، لتتعلم من أخطائك لا أن تصيِّرها قضـباناً تسـجنك، اعتبرهـا دروسـاً ربانيـة في التواضع والتسامح، لأنَّها دليل حيٌّ على أنَّك لستَ بمـلاك أعـلى مـن مستوى البشر، ثقْ أنَّك تعلَّمت من أخطائك، ومن النَّدم عليها الكثير، وامضِ في حياتك.

سامحْ نفسك، واعترفْ لها أنَّ ما حدث كان أمراً غبيّاً، ولكنَّه حـدث، لقد أخطأت فأين الغريب في الموضوع؟ سامحْ نفسك فقد عنَّفتهـا بـما فيه الكفاية، لا تجعل من أخطائك أبواباً للشيطان، يدخل منها ليقنعك أنَّك سيئٌ، فترتكب المزيدَ بهذا المبرر، أنت لست بسـيء، وأنـت تعلـم ذلك، كلُّ ما في الأمر أنَّك في لحظةٍ ما قمت بتصـرُّف خـاطئ، وأنـت الآن آسف، ولا تغترَّ بمثالية من حولـك، ففـي جعبـتهم الكثـير مـن

الأخطاء، إنَّ مِنْ سترْ الله علينا أنَّها لا تُكتب على جباهنا، وإلَّا لما خرج شخصٌ من بيته.

دعني أتنبأْ لك بالقادم وأخبرْك أنَّه برغم كلِّ ما تظن أنَّك تملكه الآن من حكمة إلا أنَّك سترتكب المزيد من الأخطاء في المستقبل؛ ستفُاجأ بنفسك كيف أقدمت على أمورٍ كتلك! هذه هي الطبيعة البشرية، هكذا أراد لنا الرحمن أن نكونَ إذ لم يخلقنا ملائكة منزَّهين عن الخطأ، ذكِّرْ نفسك بحديث رَسُولِ الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآله سَلَّمَ: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَوْ لَمْ تُذْنِبُوا لَذَهَبَ اللهُ بِكُمْ وَلَجَاءَ بِقَوْمٍ يُذْنِبُونَ فَيَسْتَغْفِرُونَ اللهَ فَيَغْفِرُ لَهُمْ». صحيح مسلم

لا بدَّ أن يسامح الإنسان نفسَه على الماضي، كي يستطيع الاستمرار في الحياة.

أحبّ نفسك

«كنْ شريفاً أميناً، لا لأنَّ النَّاس يستحقُّون الشَّرف والأمانة، بل لأنَّـك أنت لا تستحق الضعة والخيانة»

عباس محمود العقاد

ابدأْ صفحةً جديدةً مع نفسك هذه المرَّة، هذه المرَّة ستنظر للمرآة بعيـنٍ مُحبة، وستركز على ما يعجبك، هذه المرَّة ستمنحُ نفسك الوقت الكـافي للاستمتاع بالأمور اليوميَّة العابرة؛ لـن تتنـازل عـن ممارسـة حياتـك بالطَّريقة التي تحبُّها في أدقِّ تفاصيل يومك.

أحطْ نفسك بالجمال، اللَّمسات التي تضيفها لتفاصـيل الحيـاة اليوميَّـة تلوِّن أيامك، وتمنحهـا خصوصـيَّة وجمـالاً، لا تشـرب القهـوة إلَّا في كوبٍ تحبه، لا ترتـدِ إلَّا مـا يريحـك ويعجبـك، اجعـلْ مكتبـك يعبـقُ برائحة عطرك المفضل، لا تتنازل عن أجوائك الخاصَّة، يقـول جـبران خليل جبران: «المرأة التي يتحسَّن مزاجها من: كتاب، قصـيدة، أغنيـة أو كوب قهوة لن ينتصر عليها أحدٌ حتَّى الحياة تخسر أمامها».

من الآن ستترفع عمَّا يؤذيك حبَّاً في نفسك، من اليوم لن تنزل دموعك على من لا يستحقُّها، ستتوقف عن إيذاء نفسك بأي فكرة مزعجة كالمقارنة بالآخرين، لا ينافسك اليوم غيرك، ستجتهد لتصبح أفضل ما يمكن أن تصبح حسب ظروفك وقدراتك التي تعرفها جيداً، كل شيء تفعله من اليوم سيكون مغلَّفاً بتقدير الذات.

سيساعدك في رحلة حبِّ النَّفس أن تدوِّن تفاصيل اهتمامك بها يومياً، جرِّب أن تكافئ نفسَك على الاجتهاد، دلِّلها ، سامحْها ، كنِ الحبيب الَّذي تتمناه، اشترِ لنفسك الهدايا، وقدِّم لها أجمل الأغاني والورود، كل خطوة تخطوها في سبيل حبِّ النفس ستمنحك المزيد من الثقة والسَّعادة، وتجعل الآخرين كذلك يقدِّرونك بشكلٍ أكبر.

يجبُ أن تحمي مشاعرك من الأذى، كما تحمي جسدك من البرد والجوع، حرصك الفطري على تدفئة جسدك يجب أن يشبه حرصك على حماية روحك من الإحباط والخيانة والاستغلال؛ وكل ما قد يؤلمك، كما أنَّك لست ملزماً بالصَّبر على ما يمكن أن تتفاداه، لِمَ عرَّضت نفسك الرائعة لهذا الشَّر؟ من الأَولى أن تكون أكثرَ حرصاً على سعادتك، لأنَّك تعلم أنَّك تستحق الأفضل.

أصلحْ علاقتك بنفسك، التزمْ بتنفيذ كلِّ الوعود التي وعدتها بها،

اجعلها أوَّلاً ومن بعدها الأشـياء، لا تقـدِّم التنـازلات الفادحـة عـلى حسابها، لاتضحِّ من أجل من لا يسـتحق التَّضـحية؛ فأنـت غـالٍ، لا تضـحِّ براحتـك، لا تضـحِّ بوقتـك، لا تضـحِّ بصـحتك، لا تضـحِّ بدراسـتك، لا تضـحِّ بوظيفتـك، لا تضـحِّ بأمانـك المـالي، لا تضـحِّ بمبادئك، وإيَّاك إيَّاك أن تضحِّيَ بآخرتك من أجلهم!

كنْ حبيبَ نفسك في كلِّ الظروف ، ترفَّق بمشاعرك، وأوجد لنفسـك العذر كلَّما تعثرت في طريقك إلى الهدف، امسحْ دموعك، وقـفْ عـلى قدميك مجدداً، وأكمل الطَّريق، لا لوم اليوم، ستصل وأنت بخير.

أنت الحبيب الذي تتمناه.

امنحْ نفسك الفضل

قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم:

«لا تحقرنَّ من المعروف شيئاً، ولو أن تلقى أخاك بوجه طلْق»

صحيح مسلم

أيّاً كانت بساطة المجهود الَّذي قمت به في يومك فهو رائع وكافٍ ويستحق الالتفات له؛ هل صنعت قهوة لذيذة؟ اشربها بفخر! هل اتَّصلت بشخص عزيز لتسلمَ عليه؟ حتى إن لم يردَّ فهذا إنجاز! كلُّ ما تسعى له في يومك يستحق التقدير.

لا بدَّ أن تعتاد على تقدير نفسك، تدرَّب من الآن، لاحظْ إنجازاتك الصغيرة، وكبِّرها في عينيك، ستتشجع لفعل المزيد لاإرادياً، كما ستتعلم تلقائياً أن تفرح بالأحداث الكبرى الَّتي تمرُّ عليك، وتستحق الالتفات لجمالها.

اشكرْ نفسك، وامنحها الفضل بعد الله في أصغر التصرفات قبل أكبرها، بإمكانك أن تتدرَّب على ذلك بكتابة كلِّ إنجاز في دفتر صغير

بشكلٍ يوميٍّ، وتراجعه قبل النوم بإعجاب، ارفعْ من قيمة نفسك بشكرها على كلِّ شيءٍ تقوم به، أعني بكل شيء كلَّ شيء!

كلُّ محاولاتك إيجابيَّة ما دمت قد بذلت جهداً للقيام بها، هكذا كان يفكر المخترع توماس أديسون حين قال: «أنا لم أفشلْ، بل وجدت ١٠٠٠٠ طريقة لا يمكن للمصباحِ العمل بها»، إن فعلت شيئاً ظاهره خاطئ، فانظر له مجدداً بعين الرضا واستخرجِ الخير منه.

نافسْ نفسك، قارنْ ما أنت عليه بما كنت عليه، قدِّر مجهودك الخاص لترتقيَ بأدائك، وتحسن جودة حياتك، سيساعدك النظر لمن هم أقل إنجازاً منك لا العكس، فهذا ليس وقت الانشغال بمحاولة الوصول لمستوى شخصٍ آخر.

كلَّما كان تركيزك على تقدير جهودك أنت كانت النَّتيجة أقوى، لا تنشغل بإنجازات الناجحين (أو الذين يظهرون النَّجاح والكمال) في الفترة التي تشعر فيها بالحزن، ليس هذا الوقت المناسب لمنافستهم أو الاقتداء بهم، ابنِ نفسك أوَّلاً بتقديرها؛ فهذا يحميك من الإحباط وخيبة الأمل، تحتاج الآنَ أن تحبَّ نفسك كثيراً، وتحتفل بها في كلِّ ما تصنع كطفلٍ بدأ للتوِّ بالتَّعرُّف على الأشياء.

إنَّ سعادة الطالب بملصق النَّجمة الذي وضعته المعلِّمة على ورقته هو

السبب المباشر الَّذي يدفعه للاهتمام وبذل الجهد، وسعادة الأم بإعجاب أبنائها بطعامها هو ما يدفعها للمزيد من الاهتمام والإبداع، لتقدير الجهود فعاليةٌ لا يمكن تجاهلها، وبرغم فعالية التَّقدير الصَّادر من الآخرين إلَّا أنَّ ذلك لا يغني أبداً عن تقدير الذَّات الذي ينبغي أن يكون أعمقَ وأصدقَ، الأَولى أن نشكر نحن أنفسَنا على كلِّ شيءٍ، لأنَّنا الأعلم بقيمة ما نقوم به، لاسيَّما إن كنا نتعرَّض لضغوطات ومشاغل؛ مما يمنح إنجازاتنا الصغيرة قيمةً أعلى.

ابدأ الآن بتوزيع ملصقات النُّجوم الافتراضيَّة على نفسك، ولنبدأ بنجمةٍ لامعة كبيرة، لأنَّك قرأت هذه الأسطر.

إنَّ السَّعادة التي نشعر بها بسببِ الإنجاز هي الإنجاز، ما قيمته إن لم ننتبهْ له؟ كأنَّه لم يكن.

أشغل نفسك

«الطريقة الوحيدة لتجنُّب التَّعاسة هي أن لا يكون لـديك وقـتُ فـراغٍ تسأل فيه نفسك إن كنت سعيدًا أم لا»

جورج برنارد شو

الانشغال يلغي الفراغ، والفراغُ هو أصـل الكثـير مـن الشـرور، مـن المنطقي أنَّك إذا أشغلتَ نفسك بأمورٍ عديدة في اليـوم الواحـد، فلـن تشعر بالملل الذي قد يزيِّن الشيطان كسره بمعصـية مـا، ولـن تجـد في نفسك طاقةً تسهرك الليل حزناً على مشاكلك الشَّخصية، بل ستغطُّ في نوم عميقٍ مريح بعد عناء يومٍ مليءٍ بالإنجازات.

لا أسعد من أن يجنِّد الإنسان نفسه للخـير وتعمـير الآخـرة؛ فينشـغل بذلك حتَّى يموت، لا بأس بقليل من التَّعب اللذيذ، فلا راحـة كاملـة في الدنيا، أما «متى يجد العبد طعم الراحة؟» فقد سئل الإمام أحمد بـن حنبل رحمه الله عن ذلك فأجاب: «عند أول قدم يضعها في الجنة».

هذا الانشغال لا يعني بالضَّرورة الهروب من المواجهة، بل إنَّ من غـير

الصِّحي أن يغرق الإنسان نفسه في العمل، فيدمن عليه كي يتفادى الصِّدامات التي لا بدَّ ستلحق به في نهاية المطاف، لكن على الجانب الآخر الانشغال عن المشكلة بشكلٍ جزئي قد يكون آليَّة للتَّأقلُم مع الوضع، وليس استسلامًا له، فليس لكلِّ مشكلةٍ حلٌّ، وإنما يكمن حلُّ بعض المشاكل في تجاهل وجودها، أو بمعنى آخر التأقلم معها لاسيَّما إن لم يكن أحد طرفيها على استعداد لمعالجة الوضع، كما قد يؤدي الانشغال عن المشكلة إلى حلِّها، إذْ يوفر فرصةَ التخلص من الانفعالات، فيتمكن الإنسان من إصلاح الخلل بعقلانيَّة.

انشغال المرء عن مشاكله لا يشترطُ فيه العمل المرهق، قد يكون انشغالُه بهواية ما، وقد يكون انشغاله بأحداث جدوله اليومي، فنحن نستطيعُ أن نخلق لأنفسنا حياةً أُخرى ضمن حياتنا اليوميَّة نحدد بها ما نحتاج ممارسته بشكلٍ منتظم، ونلزم به أنفسنا، البعض لا يمكن أن يمرَّ عليه يومٌ دون ممارسة رياضة ما، وآخرون لا يبدأ يومهم إلَّا بقراءة جزء من القرآن الكريم، كثيرٌ من النَّاس يملؤون حياتهم بالأنشطة والمناسبات الَّتي تضفي عليهم مرحاً ونشاطاً يلهيهم عن التفكير في حدثٍ مؤلم عايشوه في طفولتهم، أو شريك حياة لم يتمكنوا من مسامحته على أمرٍ ما.

كثيرٌ من الأفراد النَّاجحين في المجتمع هم نتاجُ بيئة أسريَّة طاردة، بل إنَّ الكثير ممن قدَّموا للبشرية خدماتٍ جليلة هم أنفسهم لم يجدوا في حياتهم الخاصَّة من يحنو عليهم ويسعدهم، لعلَّ سعيهم المتواصل للانشغال بالمجتمع كان دافعُهُ رغبةً دفينةً في التَّعويض عن خيبة أمل على الصَّعيد الشَّخصي، لقد انشغلوا بإنجازاتهم وتركوا وراءهم إرثاً خلَّد أسماءَهم.

أشغل نفسك بالخير كي لا تشغلك هي بالشَّر.

ليس وحيداً من يستمتعُ بصحبة نفسه

«شيءٌ ما فيَّ لا تروضه إلَّا الوحدة»

واسيني الأعرج

إن كنت تخشى البقاء وحيداً لبعض الوقت فثمَّة أمور عالقة لا بدَّ أن تواجِهَها حتى تصبح مرتاحاً مع نفسك؛ لا تنتظر من الآخرين أن يستمتعوا بصحبتك ما لم تكن أنت مستمتعاً بصحبة نفسك، الشَّخصيات التي لا تُطاقُ هي نفسُها الشخصيات التي لا تُطيق البقاء وحيدةً.

هذا لا يعني أنَّ عليك الابتعادَ عن الآخرين، لا سيَّما في أوقات الأزمات؛ بل على العكس، فالوقت الذي تبعدك فيه حالتك النَّفسية عن الناس هو أكثر وقتٍ تدين فيه لنفسك أن تحيطها بالآخرين، لكن في الوضع الطَّبيعي لا ينبغي أن تخشَى الوحدة، وإنَّما تستمتع بوقتك الخاص.

من حقِّ نفسك عليك أن تختليَ بها، وتتصالح معها حتى تصلَ لمرحلة

السَّلام الداخلي الجميل، تخلَّص من الأمور التي تجعلك منزعجاً من نفسك، وابدأْ رحلة الاستمتاع بصحبة النَّفس، لن تصبح بعدها وحيداً أبداً، فالآخرون هم إضافاتٌ لحياتك السَّعيدة، وليسوا السبب الرئيسي في سعادتك، أنت سعادتك.

لا بدَّ أن تصادِق نفسك، لتتمكن من الاستمتاع بصحبتها، كنْ صديق نفسك من الآن، لا تنتقدْ، لا تعاتبْ، لا تلُمْ، هذه المرَّة ستكون الصَّديق الذي طالما تمنيته، ستُربِّتُ على نفسك، وتؤكِّد لها أنَّك ستكون بخير، أنَّ هذا الوقت سيمضي، وأنَّك رائع.

في طريقك إلى الاستمتاع بصحبة النَّفس لا بدَّ أن تتحلَّى بأمور منها الثِّقة بالنَّفس، والتَّصالُح مع أحداث حياتك، ستمتلك هذه المفاتيح، وتتعلَّم كيف تفتح بها أقفال السَّعادة متى ما أردتها حقَّاً، كلُّ ما يلزمك الآن هو تحديد ما تحتاجه والسعي إلى اكتساب المهارات من كل مكان، امنحْ نفسك الوقت الكافي لإصلاح كل شيء.

من يخشَ الهدوء الخارجي فهو في الحقيقة يخشى الصَّخب الذي في داخله.



الفصل الخامس

كنْ بخير مع الآخرين

لا تنتظر شيئاً من أحد

مـــا حـــكَّ جِلْـــدَكَ مثْـــلُ ظِفْـــرِك
فتـــولَّ أنـــتَ جميـــعَ أمـــرِك

الإمام الشافعي

ما أجملَ أن يقرِّر الإنسان أن لا يحتاج لغيره، أي فكرة أكثر تحرراً من أنه لن يقبل دور الضَّحية بعد اليوم؟ لن يلومَ إلَّا نفسه، ولـن ينتظـر شـيئاً من أحد.

علمتني الحياة أنَّ الاعتماد على الذَّات يختصـر عـلى الإنسـان مراحـل مريرة من القهر وصفعات متتالية مؤلمة مـن خيبـات الأمـل، الاعـتماد على الذَّات يكشف لك أنَّ الحياة قد تتجرَّأ فتصبح أسهل وأجمل بدون مساعدتهم، وأنَّك قد تستطيع خَلْق جنة في صدرك لا يعلم بها غـيرك، جنَّة اسمها الإنجاز.

مهما كانت إنجازاتنا الخاصة صغيرة فإنَّها تمنحنا لذَّةَ الاستقلالية، ذلك التَّحرُّر من قيودٍ اخترعناها ثمَّ آمنا بها؛ فلم نعد نـرى سـبيلاً لتحقيـق

رغباتنا إلَّا من خلالها، قد ينتظرُ أحدهم من جهةِ عمله توفير أشياء لمصلحة العمل، فتتلفُ أعصابُهُ في انتظار الموافقة على طلبه، برغم أنَّه كان يستطيع شراء بعض الأمور الَّتي طلبها من جيبه الخاص، ليس تفضُّلاً منه، ولكن لأنَّه ينأى بنفسه عن ضياع وقته في الانتظار ولوم الآخرين، وإن قصَّروا، لماذا ننتظر منهم إصلاح أخطائهم، (أو أخطائنا) في الوقت الذي نمتلك فيه القوة المادية أو المعنوية لجعل الأمور تسير بشكل أكثر سلاسةً وسرعة، لماذا نمنحهم سُلطة كان باستطاعتنا أن نجعلها في أيدينا فنتحرر من قيودهم؟

أنا من أنصار جعل الاستعانة بالآخرين مهما بلغ قربهم منَّا في حدها الأدنى؛ نضطر لها اضطراراً، وتكون بقدر الحاجة الملحَّة فحسب، فمهما بلغ قربك من الآخر فإنَّه في النِّهاية ليس أنت، النَّاس قد يتغيَّرون فينشغلونَ أو يملُّون، إن لم تتمكَّن من حبِّ نفسك للدَّرجة الَّتي تجعلك حريصاً على تسيير أمورك فلا تنتظر من الآخرين أن يحرصوا عليك بقدر ما كنت ستحرص على مصلحة نفسك.

دعني أختصر عليك مراحلَ من الألم، وأخبرك أنك ما لم تكن وليداً تقوم أمُّه على رعايته فلن تجدَ من يتولَّى أمورك بالإتقان الَّذي كان ينبغي أن يكون نابعاً منك، اعلمْ أنَّهم سيتخلون عنك متى ما تخليت

عن نفسك؛ حتى لو كنت منشغلاً عن نفسك بإسعادهم، انظرْ حولك جيداً، وستجدُ أنَّ الكثيرين ممَّن تخلَّوا عن أنفسهم في زحام الحياة لم يجدوا من يتمسَّك بهم فيما بعد.

إنَّك حينما تمنحُ شخصاً ليس أنتَ صلاحيَّة القيام على أمورك فإنَّك لا تستطيع أن تجبره على الأمر، بمعنى أنَّ لديه حريةَ عدم التنفيذ (حتى إن كان ذلك ضمن مسؤولياته)، ومن ثمَّ فإنَّك تكون قد منحته القدرة على تدمير حياتك بقصدٍ أو بغير قصد، ثمَّ إنَّ لكل شخص حياتَه الخاصَّة، وليس من الحكمة أن تسلِّمهم مفاتيح حياتك حتى لو طلبوها، حتَّى إن كانت مفاتيح حياتهم في يديك؛ فإنْ كنت أميناً عليها فهذا لا يعني أنَّهم سيعاملونك بالمثل، اعلمْ أنَّهم قد يسيئوا استخدام السُّلطة التي منحتها لهم ويُمعِنوا في الإساءة، فيقفلوا أبوابك في وجهك بمفاتيحك الثمينة التي أَرخَصتها كثيراً حين ائتمنت غيرك عليها طواعية.

هل منَّا من يمتلك الشجاعة فيعترف بخطئه وتقصيره في حقِّ نفسه ويستطيع أن يخلِّص نفسه من قيود أفضاله عليهم؟ من منَّا يتجرَّأ فيسامحهم ويُعفيهم من مسؤولية سعادته ليتحمَّلها بنفسه؟ فلتكنْ أباً يعقُّه ابنه أو زوجاً تخذلُه زوجته أو موظفاً يظلمُه مديره وقرَّر أن

تبعدهم عن حساباتك قليلاً لتحرِّر نفسك من القهر وتدير وحدك دفَّة الأمور هذه المرَّة.

إنَّ العمر يمضي، والكثيرون محطَّاتٌ قد لا تستحق أن نتوقف عندها كثيراً، فليُوجَدوا في حياتنا بأجسادهم، ولتنشغل عقولنا بحرصنا على أن لا نسمح لهم ولا لغيرهم بأنَّ يتفضَّلوا علينا بما نستطيع أن نوفِّره لأنفسنا بأنفسنا، دون أن ننتظر شيئاً من أحد.

إنَّ في الاستغناء عن الآخرين قوَّةً يعرفها من جرَّب ضعف الاعتماد عليهم.

هل تعتبر نفسك مظلوماً؟

«نمْ مظلوماً ولا تنمْ ظالماً».

مثل عربي

قد يكون ما حلَّ بك من ظلم هو أجمل الأقدار، المظلـومُ هـو الطَّـرف الرَّابح في المعادلة؛ ففي صفِّه الله، اقرأْها بقلبك: الله في صفِّك، أيُّ قدر أجمل؟

إيَّاك والتحسُّر على حالك، كيف يشعر بالمسكنة وانعـدام الحيلـة مـن يعلم أنَّ الله قد أحاط بكلِّ شيء علـماً؟ لا تسـمح للظُّلـم الـذي وقـع عليك أن يوهمك بأنَّك وحيد في مواجهته.

مهما يخفَ عن الآخرين ما تعاني منه يظل الله وحده يعلمُ جيداً ما بك، بل إنَّه معك يسمعُ و يرى، بل إنَّه أعلم بحالك منك.

نحن لسنا وحدنا مهما خُيِّـل لنـا ذلـك، يـونس عليـه السـلام كـان في ظلمات ثلاث: ظلمة الليل و ظلمة البحر و ظلمة بطن الحوت.. لكنَّـه لم يكن وحده، إبراهيم عليه السَّلام رُمي في حفرة مشـتعلة بـالنيران ..

ولم يكن وحده، محمَّد صلى الله عليه وآله وسلم وأبو بكر الصديق رضي الله عنه كانا مختبئَين في غارٍ ضيِّق عند أرجل الكفار لدرجة أن لو نظر أحدهم لقدميه لرآهما.. لكنَّهما لم يكونا وحدَهما.

أفلا يسمعك إن قلت: يا ألله وهو الذي يسمع دبيب النَّملة السوداء تحت الصَّخرة الصَّماء في اللَّيلة الظَّلماء؟ أفلا يرى دمعةً نزلت على خدك سرَّاً، وهو الذي يعلم قياس قطرات المطر حتى قيام السَّاعة؟

كلُّ مظلوم سيرضى، إن لم يرضَ في الدنيا فسيرضيه الله في الآخرة، وما هي الدنيا حقَّاً كي نتحسر عليها، وهي حلم يوقظنا منه الموت فلا نحزن على شيء فاتنا فيه إلَّا ساعة لم نذكر اسم الله فيها.

إن كنت تفرح في الدنيا القصيرة الزَّائلة بمن يرضيك بمنصبٍ أو مال أو عقار فكيف بمن يرضيه الكريم سبحانه ويعوضه في دار الخلود بشباب دائم في جنة حصباؤها اللؤلؤ له فيها قصور لبناتها الذهب والفضة وله فيها أنهار ليست كأنهار الدنيا؟

لقد بلغ به العدل سبحانه أنه يحيي حتى الحيوانات يوم القيامة لتقتصَّ من بعضها، فتنطح الشَّاة التي لم يكن لها قرون في الدنيا أخرى كان لها قرون نطحتها بها، ثمَّ يكونون تراباً بعد أن تحقق العدل التام، لا ظلم اليوم. غمسةٌ واحدة في الجنة تُنسي الشَّقي كل شقاء الدنيا لدرجة أن

يحلف بعزة الله وجلاله أنَّه ما رأى شقاءً قطُّ، فكأنَّ قلبه لم يـذق وجعـاً من قبل، وكأن الابتلاءات لم تحدث أصلاً إذ لم يعـد للشـقاء مكـان في الذاكرة، راحة أبدية ونعيم مقيم.

على الجانب الآخر فإنَّ للظالم عقاباً أُخروياً يغنيك عن إضـاعة وقتـك وطاقتك في انتظار عقابه الدنيوي الزائل، لا تجعل الهوس بحياته محـور حياتك، سيدفع الثمن، كل مـا يتمتـع بـه في الـدنيا سـتمحوه غمسـةٌ واحدة في جهنم تجعله يجزم أنه لم يمرَّ عليه في الدنيا نعيمٌ قطُّ، سـيُحرَم الطاغية حتى من الأنس بذكر أيِّ شيء كان يفرحـه مـن مـال و عتـاد ومطبِّلين ومؤيدين. عدلٌ تام يريح كل مظلـوم، لا تبتـئس إن تعالـت ضحكات المجرمين، بل ابتسم بيقين المؤمن الواثق بوعـد الله، واعلـمْ أنَّ الظالم سيدفع ثمنَ كلِّ ما جنته يداه، هذا أمرٌ مفروغ منه.

ما نعايشه في حياتنا اليومية أو نشاهده عبر وسائل الإعلام من جـرائم شنعاء يجب أن يقربنا من الله أكثر، إن كنت مظلوماً فـاعلمْ أنَّ الله هـو العـدل، إن كنـت مكسـوراً فـاعلمْ أنَّ الله هـو الجبَّـار، إن لم يسـتمع لشكواك أحدٌ فالله هو السَّميع، اقتربْ من الله أكثـر كـي تطمـئن عـلى حالك وحال العالَـم أكثر.

منحنا الله من البشارات ما يجب أن يجعلنا على ثقة بأنَّ ثمَّة فرجاً قادمـاً

وإن طال البلاء، وأنَّ الغلبة للمؤمنين في آخر الأمر، ولذلك فمن المفترض أن يعمل كلٌّ حسب استطاعته لنصرة الحق الذي يؤمن به لا أن تسيطر علينا أجواء السلبية والاستسلام، ليس لأنَّ الأوضاع جيدة الآن، بل لأنَّ الرَّحمن وعدنا بذلك وكفى.

لا تخشَ على نفسك منهم، اخشَ عليهم مما فعلوهُ بك.

لا تجعل محاولات تغييرهم محور حياتك

﴿إِنَّ اللهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾

سورة الرعد١١

قالت لي: «لا أطيقُ بخله، أنا أرضى بالقليل، لكنه مقصِّر في أساسيَّات الحياة بالنسبة لأبنائنا، أخشى أن يأتي اليوم الذي ينفد فيه صبري فأهدَّ أركان هذا البيت الذي بنيته بحبٍّ صادق ورغبة حقيقيَّة في صنع عائلة سعيدة، وما زلت أحاول أن أغيِّره حتى يتخلَّص من هذا البخل!».

أمَّا أنا فوددت لو أنَّها حاولت توفير المال بنفسها بدل أن يضيع العمر في انتظار الذهب من دجاجة عقيم.

فادحة هي الجهود التي نستنزفها في محاولة تغيير النَّاس حولنا، لو أننا استعضنا عنها بتغيير أنفسنا لنتأقلم مع عيوبهم لوفَّرنا الكثير من العمر، نحن لن نستطيع أن نمنعَ الحَقود من حقده، ولا البخيل من بخله، الأَولى أن ندعهم وشأنهم تاركين مهمَّة تغييرهم للأيام؛ لعلَّهم يتأثَّرون بمضيِّ العمر أو بصدمة ما.

إنَّ من مضيعة العمر أن ندفعه ثمناً في سبيل أن يتغيَّروا من أجلنا يوماً، ألم يئنِ الأوان لنستيقظ من الأمل الكاذب، فنستوعب أخيراً أنَّ من لا يهمُّه رأينا ولا تُوجعه نظرات خيبة الأمل في أعيننا لا يستحقُّ حقَّاً كل تلك الجهود؟

نهدر الكثير من الوقت والجهد في المحاولات السَّاذجة لتغييرهم، وعندما نفشلُ يهجم علينا الغضب والإحباط برغم أنَّ أصحاب الشَّأن أنفسهم لا تتحرَّك مشاعرهم قيْد أنملة، تكمن الصُّعوبة في أنَّهم غالباً أشخاص قريبون من قلوبنا، كالأبناء أو الأصدقاء المقرَّبين أو الأزواج أو حتى الآباء، هؤلاء لا نُريد أن نتخلَّى عنهم ولا نستطيع تجاهل تدميرهم لأنفسهم أمام أعيننا، فما الحل؟

في أحيان كثيرة لا يُوجد حلٌّ مباشرٌ، فنصيب البعض منَّا هو معاناة التفرُّج على حبيب يغرق، وبجانبه طوق نجاة يرفض استخدامه، من صور العذاب في هذه الحياة ألَّا نتمكَّن من انتشال الأحبَّة ممَّا أوقعوا أنفسهم فيه، كأمٍّ ابيضَّت عيناها حزناً على ابنٍ هجرها منشغلاً بإدمان لا يُريد له علاجًا حتَّى ماتت دون أن يُلقى عليها قميصُهُ، كأبناء ابتلوا بأبٍ يُمارس عليهم أبوَّةً من نوع آخر، فلا يكاد يصحو من سكرةٍ حتى يغطَّ في أخرى أعمق، كأبٍ بلغ من الكبر عتيَّاً يُناجي ربَّه في سجود

صلاة الجمعة أن يأتي بأبنائه الشَّباب إلى هذا المكان بينما يغطُّون في نـوم عميق حتَّى يعود إلى المنزل محدودبَ الظَّهر بسجَّادة عـلى كتفـه محـاولاً إيقاظهم لتناول وجبة الغداء.

وبـرغـم كــل شيء، ولأنــه لا عــلاج للحــب، فأنــا أرى أن تســتمرَّ المحاولات الخجولة لوعظهم بين آنٍ وآخر، وألَّا تنقطـع سـهام الليـل عن اختراق السـماوات مـن أجلهـم، عسـى الله أن يهـديهم لإصـلاح أنفسهم، ويُلهمنا الصبر الجميل، ويُقدِّرنا على احتوائهم إن قرَّروا يوماً أنَّهم في حاجتنا لنُعينهم على التَّغيير.

متى ننفض اليد من تغييرهم ونُقرِّر أخيرًا إمَّـا أن نتقـبَّلهم كـما هـم أو نتركهم للأبد؟

لا تتسولً الحب

«كي لا تصابَ بالخيبة لا ترسم في مخيلتك أنَّ أحدهم لا يستطيع الاستغناء عنك»

نجيب محفوظ

هل تلاحق صديقك بالاتِّصالات ورسائل العتب إن لم يردَّ عليك؟ هل تلحُّ على شريك الحياة كي يهتمَّ بك؟ هل تلوم أحدَ والديك إن شعرت أنَّه لا يحبُّك بقدر حبِّه لأخيك؟ هل تشعر بالقهر لأنَّك تعطي من المشاعر أكثر بكثير ممَّا يُعطى لك؟ إن كنت كذلك فأنتَ بكلِّ أسف تتسوَّل الحب.

تواصلْ مع الآخرين بودٍّ وسلاسة، فالعتب المستمرُّ هو صورة من صور فرض الذَّات على الآخرين؛ لا أحدَ يستحق أن يضعَ نفسه في ذلك الموقف المهين، انشغلْ بأمورك الخاصَّة كما انشغلوا عنك بأمورهم أو بغيرك، تأكَّد أنَّ من تخلى عنك خسرك وربحت نفسك، وقد قيل: لا تضعْ أحداً فوق قدره كي لا يضعك دون قدرك.

أحِبَّ نفسك إن لم يرَ الآخرون مدى روعتك، دعهم يقدموا لـك مـن المشاعر ما تجودُ به أنفسهم لا ما أرغمتهم عليه، فالحـبُّ لا يـأتي أمـراً، وإن طلبناه بشكلٍ مباشر فإنَّـه يـأتي مصـطنعاً وباهتـاً، يـأتي لإسـكاتنا فحسب، يكون أكثر إيلاماً من عدمه.

على الجانب الآخر، هناك دائماً شخصٌ يحبُّك وينتظرُ منـك مـا تنتظـره أنت من الآخرين، قد يكون انشغالُك بتقصيرهـم قد شغلك عنه، ربَّـما ذلك الشخص هو أمٌّ تفرح بطلَّتك عليها فرحاً تترجمه الـدعوات التـي يلهج بها لسانُها كلَّما رأتك أو سمعت صوتك، ربَّما هو صديق الطُّفولة الذي يتَّصل بك كلَّ فترة، ولا تبادر أنت بالاتِّصال به، قد يكون ذلـك الشَّخص جارك الَّذي يبتهج ويلـوِّح لـك كلَّـما صـادفك في الطريـق، ويبحث عنك بـين الصُّـفوف كـي يصـلي بجانبـك كلَّـما اجتمعـتما في المسجد، ويستغل الوقت القصير بعـد التَّسـليم ليسـأل عـن أحوالـك باهتمام، ربَّما الخادمة التي كَبرتَ أمام عينيها، وهي تراك الآن منشـغلاً بكل شيء بعد أن كانت في إحدى الأيام قريبة جداً منك، تنظـر إليـك بفخرٍ وقد تجاوزتها طولاً، وتشعر أنَّ لها بعض الفضل في ما أنت عليـه اليوم، ولكنَّ الواقع هو أن طعامها لم يعد يعجبك مهما حاولَت التـودد إليك به، بل ربَّما تضحك عـلى بسـاطتها إن بكـت عـلى فراقـك عنـد

سفرها لترى أهلها، وربَّما عادت من السَّفر فلم تجد منك ترحيباً أو فرحاً بهداياها البسيطة.

كلُّ أولئك الَّذين يتوددون لك في الوقت الذي تمارس عليهم الإرهاب الاجتماعي الذي يمارسه غيرك عليك لن تحمل قلوبهم غلاً عليك؛ لأنَّهم يحبونك حقَّاً، متى ما عدت لهم فستجد أذرعهم مفتوحة ملء الدنيا فرحاً بقدومك؛ كفرحتك بمن تتسوَّل منهم الحب لو قرروا يوماً أن يعاملوك بالمثل، كلَّما أَهملت من يحبُّك وتناسيت وجوده في زحام الحياة فتَذَكَّرْ أنَّ من تتسوَّل منهم الحب ينسونك كذلك في زحام حياتهم.

إنَّك تستحق الحبَّ، ولكن ليس من شخصٍ بعينه.

شكراً على تدخُّلك في حياتي

«لن أسميكِ امرأة، سأسميك كل شيء»

محمود درويش

يقول: درستُ في الخارج أنا وصديقي، قرَّرنا أن نتزوَّج من ذلك البلد الأجنبي، فقد أَحبَّ كلٌّ منا زميلته في الدِّراسة، ما إن عدت للوطن وأخبرت أهلي برغبتي هذه حتَّى شنُّوا الحرب عليَّ، شعرت بالظلم والقهر واستسلمت لضغوطاتهم، فتخلَّيت عمَّن أحبَّها قلبي، أما صديقي فقد تزوج فعلاً من ذلك البلد، وحقَّق ما كنت أتمنى تحقيقه.

ومرَّت السنوات، تزوَّجت فيها فتاةً من بلدي برضا أهلي، وأصبحت أباً لأبناءٍ أكبرهم اليوم على أعتاب المرحلة الجامعيَّة، حاولت أن أطوي تلك الصَّفحة من حياتي بكل ما فيها من ألمٍ إلَّا أنَّ الجرح لم يلتئم بالكليَّة، حتَّى أتى اليوم الَّذي التقيت فيه بصديقي القديم، فكانت المفاجأة.

نظر لي وفي عينيه ألفُ كلمة، سألته عن أخباره فتنهَّد بعمق وقال: من

أين أبدأ؟ من أبنائي الصِّغار الذين لا يتحدثون إلَّا لغة والدتهم، أم من ابني الأوسط الذي أخجل من الحديث عنه، أم من مصيبتي الكبرى ابنتي البكر الَّتي ورثت تمرُّدي وعنادي، أسميتها باسم والدتي فغيَّرته ليلائم ديانة والدتها، وهربت مع صديقها الذي وشمتْ اسمه على جسدها كما هربتُ أنا من جلدي قبلها بعشرين عاماً، فتزوجت أمَّها في يومٍ أتمنى الآنَ لو لم تشرق عليَّ شمسُهُ.

عدت إلى المنزل ذلك اليوم بخواءٍ غريب، اختفى الغضب الَّذي حملته في داخلي عمراً، اختفت الغبطة التي كنت أشعرُ بها نحو صديقي، اختفى الوهم الذي أَثقَلتُ كاهلي بحمله، حقاً «لو كان خيراً لبقي»، ما أجمل الواقع! أي امتنان أشعر به الآن للأهل الذين نجحوا في منعي من اتِّخاذ ذلك القرار، أي راحة تسكنني الآن في بيتي حيث زوجتي الصالحة وأبنائي، كلُّهم يتحدثون لغةً أفهمها، لا أعني هنا لهجة الوطن الجميلة فحسب، وإنما لغة من نوع آخر.. أفهمه.

قصَّة هذا الرَّجل أعادتني للمواقف التي منعني فيها والداي مما كنت أريد، تذكَّرت بكائي المرير، وأنا طفلة عندما منعتني أمي من المبيت لدى الجيران برغم أنَّ أمهات صديقاتي يسمحنَ بذلك، تذكَّرت حزني الشديد حين أجبرني أبي على الاستمرار في الجامعة بعد أن قرَّرت

الانسحاب في لحظةِ تهوُّر، وتذكَّرت الكثير.

يتدخَّل الأهل أحياناً بدافع الحبِّ ليمنعونا من إيذاء أنفسنا، وإن لم نقدِّر ذلك لصغر السن وقلة الخبرة إذْ لا نرى الحياة كما تراها أعينهم الناضجة، فكما يُجبِر الأهل أطفالهم على حُقَن العلاج مهما زلزل بكاؤُهم أركان المستشفى؛ يستمرون على ذلك طوال العمر، لاسيَّما في المجتمع الشَّرقي الذي يقدِّر تضحياتهم، ويحض على برِّهم، لا أنكر أن بعض الأهل قد يظلمون أبناءَهم ويسيئون الحكم على الأمور لكنَّني أتحدَّث في هذا المقام عن العقلاء منهم.

الأهل الصَّالحون لا يهمهم بكاءُ الطِّفل الذي يريد تناول ما سيضره، فصحَّته أثمن من دموعه الَّتي ستجفُّ بعد حين، الأهل الصالحون لا يهمهم صراخ الطفلة التي لم يُسمَح لها باستخدام الأجهزة الإلكترونية طوال اليوم، فعيناها أهم من رضاها، الأهل الصالحون لن يسمحوا لابنهم الشاب بتدمير مستقبله بقرار اتخذه في لحظة طيش.

ويظل تدخُّلهم في حياة أبنائهم سافراً ورائعاً لا يخضع لقوانين البشر ولا يعترف بالخصوصية، تحرِّكه أقوى الدوافع على الإطلاق: حب غير مشروط، فلا أحد سيحبُّ أبناءهم بقدرهم، ولا هم يطالبون بحبٍّ مقابلَ حبٍّ، هدفهم الأوحد أن نكون بخير، غياب المصلحة

الدنيوية أمر مذهل، اللَّهم حرِّم أجسادهم على النار.

لا تعشْ دور الضَّحية حين يتمُّ منعك قسراً من إيذاء نفسك.



الفصل السادس

كنْ بخير ومارس مهارات السُّعداء

فسر الأحداث فور وقوعها بالخير

قال صلى الله عليه و آله وسلم: «إنَّما الصَّبر عند الصَّدمة الأولى»

البخاري ومسلم

إنَّ أقدارنا ليست هي قصصنا في نهاية المطاف، فما يحدث لنا فعلياً هو ردود أفعالنا على ما حدث لنا، وكلَّما كانت ردَّة الفعل الإيجابية سريعة وتلقائيَّة كان التَّعافي أسرعَ وأقوى.

نحن نتميَّزُ من الأطفال بقدرتنا على المحافظة على صوت العقل حاضراً في المواقف الحرجة؛ فنتحكَّم في ردود أفعالنا بشكل كبير لاسيَّما في الأحداث اليومية البسيطة الَّتي لا تستدعِي الانفعال الشديد، في المرة القادمة قبل أن تغضب ممن تسبب في تأخيرك عن شيء ما جرِّب أن تبتسم، وتشعر بالامتنان لهذا التَّأخير الَّذي لاشكَّ أبعدك عن شرٍّ ما، وهكذا.

لردة الفعل الأولى مفعولٌ جبَّار لا يستهان به جرِّب أن تفسر الأمور فورَ وقوعها بالخير، قد تحتاج أن تعبِّر عن انزعاجك فيما بعد؛ لكنَّ ردة

الفعل الأولى يجب أن تكون إيجابية بشكلٍ قـاطع، لا بـأسَ إن لم تكـن مقتنعاً في البداية، افعلْها على أيٍّ حالٍ، وسترى العجب، ففي مكان ما في داخلك شيءٌ يصدِّقك، ويؤمن بقوتك، وسيعتاد عـلى هـذا الـنَّمط الجديد من ردود الفعل.

في كلِّ مرَّة يهجم عليك موقفٌ سلبي اهجمْ عليه بتفسير إيجابي.

أحجام الأشياء ليست حقيقية

«من عظَّم صغار المصائب ابتلاه الله بكبارها»

علي بن أبي طالب

قد يكون في مشاكلنا نسب من الوهم الـذي نعاملـه معاملـة الحقـائق، ليس أسوأ مـن أن تكـون حزينـاً إلَّا أن تكـون حزينـاً عـلى شيء غـير حقيقي يقول المثل الغربي: «إن لم يكن مكسوراً فلا تصلحه».

كلما رأيتَ جملة «أحجام الأشياء ليسـت حقيقيـة» عـلى مـرآة السـيارة الجانبية فتذكَّر أنك ربَّما لم تمنح الأشياء حجمهـا الحقيقـي في حياتـك، ربَّما بالغت في حجم مشكلةٍ مـا، قـد لا تكـون وظيفتـك بائسـة لهـذه الدَّرجة، لعلَّ في شريك حياتك صفاتٍ رائعةً لم تنتبه لها، قـد لا يكـون وضعك الماديُّ بالسوء الذي تراه، وهكذا.

حاولْ أن تنظر للأمور من زوايا مختلفة، فضيق الزَّاوية التي تنظر منهـا قد يمنعك من رؤية الصُّورة الكاملة الحقيقية، لا تقاسُ قيمـة الأشـياء بأحجامها فحسب، وإنما بما حولها من أشياء أخرى كذلك، فلا تقصـر

نظرك على شيء واحد موجِّهاً له عدسةً مكبِّرة تبالغ في حجمه، وتخفي ما حوله، كذلك الحياة لا بدَّ أن تحكم عليها بالمجمل، مجمل الأيام ومجمل الأحداث، احذرْ من أن تمحورها حول فترة أو حدث، لا تضيِّق واسعاً، يقول نيلسون مانديلا: «إننا نقتل أنفسنا عندما نُضيِّق خياراتنا في الحياة».

من أثمن النصائح التي تلقيتها في الحياة جملٌ مثل: «لا تبالغي».. «ليس لهذه الدرجة».. «سهليها تسهل، صعبيها تصعب».. «عادي» وغيرها، كنت أنزعج في البداية من استهانتهم بالأمور، ثمَّ علمتني الحياة أنهم كانوا على حقٍّ، كما أنَّ الإنسان كلَّما كبر صغرت في عينيه أمور كان يعدها مهمة.

أشياء كثيرة قد لا تكون حقيقية في حجمها أو حتى في ماهيَّتها، قبل أن تقول إنك حاولت ولم تستفد، اسألْ نفسك: هل حقّاً حاولت؟ ربما لم تحاول بجديَّة، ربَّما لم تحاول بالقدر الكافي، ربَّما لم تمنح المحاولات حقَّها الكامل في الاستمرار، كي تتمكَّن من البدء بطريقة صحيحة تخلَّص من كلِّ المسلَّمات المزعومة، وابدأْ بمنح الأشياء حقيقتها.

ربَّما لا توجد مشكلة إلَّا في نظرك.

كنْ بعيدَ النظر

أَلَا كـــلُّ مـــا هـــو آتٍ قريـــبُ
ولـــلأرضِ مـــن كـــلِّ حـــيٍّ نصـــيبُ

أبو العتاهية

العزاء الأكبر لكلِّ مشكلةٍ أنَّها ستتحوَّل فيما بعد إلى شيء آخر، فالحيـاة سلسلةٌ من الأحداث لا يمكنُ اختزالها في موقفٍ وحيد، هناك المزيـد، لا تجعلْ نظرك لا يمتدُّ لأكثر من موقع قدميك، بل ارفعْ رأسك للسَّماء الَّتي فيها من الوعود الكثير.

انظرْ للمشكلة بعينيك اللَّتين كبرتا سنةً أو سنتين أو حتَّى عشر سـنين، هذا الألم لن يستمر طويلاً، كلُّ شيء يبدأ صغيراً، ويكبر إلَّا الحزن يبدأ كبيراً ويصغر، بل إنَّه يتحوَّل إلى حكمة، الحكمة سعادة.

إن كنت تتعرَّض الآن للخيانة فاعلمْ أنَّ ما تشعر به من صـدمة وقهـر لايمكن أن يستمرَّ، هذا الوجع الَّذي يشبه طلقات الرَّصاص أكبر مـن أن يستمرَّ، امـنحْ نفسـك الوقـت الكـافي للتعـافي، واعلـمْ أنَّ الوقـت

كذلك كفيلٌ بتغيير الحال كلياً، لا تدري لعلَّ هـذه الخيانـة بـرغم كـل بشاعتها تمهِّد الطَّريق لشيءٍ جميل يخبِّئه لـك المسـتقبل، هـذا الخـائن لا يستحقُّك، إنَّك تستحق الأفضل، وقد يكون الأفضل أقرب ممَّا تتوقَّع.

كما أنَّ ما يجعلك اليوم تشعر بالقهر والضعف قد يكون هو نفسه ما قد يجعلك تضحك فيما بعد، فما يحزنك اليوم قد لا يهمُّك غـداً ، وفي هـذا السِّياق يقال إنَّ كل شيء يبدأ صغيراً ثـمَّ يكـبر إلا المصـيبة فإنَّهـا تبـدأ كبيرة ثمَّ تصغر، فالحياة لا تصبحُ أسهل بالضـــرورة، وإنَّـما أنـت مـن يصبحُ أقوى في مواجهتها لدرجة أنَّك ستظنُّ فيما بعـد أنَّهـا أصـبحت أسهلَ، ستكبر على همومك، وستكبر عـلى الكثـير والكثـير مـن ردود الأفعال الانفعاليَّة التي تفتقد الذكاء العاطفي.

اصبرْ على ما تشعر به، فالشُّـعور متغـيِّر تحـدده عوامـلُ كثـيرة أبرزهـا العمر، ستمرُّ السنوات، وستصبح شخصاً آخر مختلفاً كلياً، هذا الأمـر ليس سيئاً، بل هو التَّطور الطَّبيعي الذي ينبغي أن تمرَّ به.

الضَّعف الذي تشعر بـه لـيسَ أنـت، الحـزن الـذي يسـكنك لا يحـدد هويتك، الخوف دخيلٌ عليك، كلُّ تلك الأمور المزعجة لم تأتِ لتبقى، إنَّها تنفِّذ مهمة صناعتك، ستقويك وتهيئك للقادم الأجمل، ثمَّ تمضـــي لتترك وراءها شخصاً لا يُكسر.

جرِّب أن تسافر للمستقبل بخيالك، أو رحِّب بالمستقبل ليأتي هو إليك وأنت في وضعك الحالي، فتأتي آلة الزمن بشخص رائع من هناك ليزورك، هذا الشخص هو أنت بعد بضْعِ سنوات، سيطمئنك على نفسك، ويُربِّتُ على كتفك طالباً منك شيئاً واحداً، هو الانتظار، فقط انتظرْ وسترى العجب، لاحظْ هدوءَه واختلاف مظهره للأجمل، إنَّه أنت بعد أن يتحوَّل كلُّ هذا التَّعب إلى راحة، بعد أن يتحول الضعف إلى قوَّة، وربَّما بعد أن يتحوَّل الفشل إلى نجاح، والسمنة إلى رشاقة، واليأس إلى أطنان من الأمل، كلُّها تتدفَّق إليك الآن، فتنفسها بعمق، واحتفظْ بها في داخلك حتَّى تراها حقيقةً واقعة أمام عينيك.

من المفيد حقَّاً أن تتخيَّل وضعك وشكلك بعد انتهاء المشكلة، سيختفي التَّعب من عينيك، ستصبح أجمل، ستتكلم بطريقة أكثر هدوءاً وعقلانية، ستبتسم عندما تُسأَل عمَّا حدث وربَّما لا تتذكر بالتَّحديد العام الَّذي حدث فيه ذلك، ستنسى تفاصيله، وتكون مشغولاً بأمور أخرى. لا تحتاجُ آلة الزَّمن، كل ما تحتاج هو قليل من المنطق يجعلك بعيدَ النظر.

استعنْ بمنظارِ الحكمةِ يأخذك جولةً في المستقبل الجميل حيث لا ألم.

«مصعد النَّجاح معطل، إنَّ عليك أن تستخدم الدَّرج، خطوة واحدة في المرة الواحدة».

جو جيرارد

ضعْ لنفسك أهدافاً واقعيَّةً ونفِّذها تلقائيَّاً دون تفكير مطوَّل، فقط ادفعْ نفسك دفعاً للبدء بها، يقولُ الكاتب والمحاضر الأمريكي مايك دولي: «إنَّ من المهم جدَّاً أن تستمرَّ في المحاولة، ادفعْ نفسك نحو ذلك، إذا وجدت نفسك متكاسلاً فاكذبْ على نفسك، وقلْ اليوم فقط، الآن فقط، سأكتبُ فقرة واحدة فقط، سأقومُ باتصال هاتفي واحد، سأطرق على باب واحد، بعدها ستجد نفسك تقولُ أنا أستطيع أن أفعل أكثر من ذلك».

يقول السياسي الألماني هلموت شميت: «من يريد الوصول إلى هدف بعيد عليه أن يخطو خطوات صغيرة»، وظاهرياً برغم أنَّ كلمة «صغيرة» التي وصفت الخطوات لا تبدو فعَّالة بجانب كلمة «بعيد»

التي وصفت الهدف؛ إلا أنَّ الواقع يثبت أنَّ الأهداف البعيدة هي بالذَّات تتطلب خطوات صغيرة مستمرَّة، لا تستهِنْ بقطرات الماء الرقيقة فبإمكانها حفر الصخر.

بالخطوات الصغيرة المستمرَّة نحو الهدف قد يستطيع الشَّخص الذي يلهث بإعياء من مجرَّد صعود الدرج أن يكتسب لياقة مبهرة، فينهي «ماراثوناً» يجري فيه لساعات متواصلة، بالخطوات الصَّغيرة المستمرة استطاع الكثير من الأفراد حفظَ القرآن الكريم كاملاً، واستطاع آخرون استكمال مراحل تعليمهم الذي توقفوا عنه لسببٍ ما، ما أكثر من اكتسب الملايين بتلك الخطوات المستمرَّة، بل بها يصلُّ البسطاء إلى مقاعد رئاسة الدول العظمى.

إنَّ التَّغيير العميق لا يأتي بين ليلةٍ وضحاها، هو نتاجُ محاولات صغيرة مستمرَّة بشكل منتظم، هي الخطوات الصَّغيرة البريئة ظاهرياً، لكنها في منتهى القوة، حتَّى في العبادة فإنَّ هذه الخطوات الصغيرة المستمرة أفضل من الخطوات الكبيرة التي لا تدوم، قَالَ رَسُولُ الله صَلَّى الله عَلَيْهِ وَآله وسَلَّمَ : «إِنَّ أَحَبَّ الأَعْمَالِ عِنْدَ الله أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ».

حديث مرفوع.

بل حتَّى إبليس اللعين نفسه يستخدم هذه المنهجيَّة، فهو لا يجر الناس

إلى درب الغواية مباشرة، وإنما يتدرَّج ويتَّبع أسلوب الخطوات الـذي ينجح فيه بجدارة، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ..﴾ سورة النور ٢١.

أنت من يحدد الخطوات الصَّغيرة التي تناسب هدفك ووضعك واستطاعتك، مهما كانت الخطوة صغيرة فاستمرارها يمنحها فعالية قصوى، يقول الفيلسوف الألماني فريدريك نيتشه: «على من يريد أن يتعلَّم الطَّيران أن يتعلم أوَّلاً أن يقف ويمشي ويجري ويتسلق ويرقص»، أي خطوة ممكنة تقرِّبك نحو هدفك تستحق أن تخطوها مهما كانت صغيرة، لا تضيِّع الوقت في القلق بشأن الألف ميل القادمة ما دمت قادراً على أن تخطو تلك الخطوة الأولى في طريق الألف ميل، وفي هذا السياق يقول مارتن لوثر كنج: «خذ الخطوة الأولى بإيمان، قد لا تتمكن من رؤية الدرج كاملاً، فقط خذ الخطوة الأولى».

إنَّ الخطوات الصَّغيرة تتطلَّب من الإنسان إيماناً قوياً بنتائجها التي قد لا تُرى إلَّا بعد حين، وبرغم أنَّها غير متعِبة إلَّا أنَّ الكثير يفشلون في المداومة عليها بسبب قصر النظر وقلة الصبر؛ متى ما وضعنا الهدف أمام أعيننا وآمنَّا به حقَّاً فسنتمكَّن من الاستمرار على هذه الخُطوات، هي خطوة واحدة صغيرة تتلوها أخرى، بعد ذلك ستبدأُ الأمور

بالتَّحسن تدريجيَّاً، وسيتَّضح آخر الدرب مع مرور الوقت، ستأتي الإنجازات الكبرى لاحقاً؛ لن تأتي في يوم محددٍ، ولكن بالتَّدرُّج، قد لا نلاحظها مباشرة، بل ربما يلاحظها من حولنا بشكل أوضح.

هناك حكمة صينية تقول: «أنْ تأخذ خطوات صغيرة عديدة نحو الاتجاه الصحيح أفضل من أن تقوم بقفزة عظيمة نحو الأمام وتتعثر بعدها إلى الوراء». إنَّ أحد أكبر أخطائنا في حقِّ طموحاتنا هو السَّعي نحو النَّجاح السريع، فالنَّجاح الذي يدوم هو ما اتجهنا نحوه بخطى ثابتة، وطبخناه على نارٍ هادئة في إطار زمني ممتد نسبياً.

ما يعوض بطء نتائج الخطوات الصغيرة هو أنَّ هذه النَّتائج تكون أكثر ثباتاً وأطول عمراً من تلك التي أتت بسرعة وبلا تخطيط؛ كما أنَّ الإنسان يشعر باستحقاقه لتلك النَّتائج، ويسهل عليه تقديرها والمحافظة عليها أكثر من تلك التي أتت في وقت قصير، فيهون عليه التفريط فيها، وحول ذلك يقول الأديب السعودي عبد الرحمن منيف «عليك أن تُعدَّ وجباتك على نارٍ هادئة، فالنار الهادئة وحدها تنضج طعاماً لذيذاً».

قليلٌ دائم خير من كثيرٍ منقطع.

فنُّ الحلول الوسط

«إنَّ لديَّ من الشَّجاعة ما يسمح بأنَّ أقول لك إنَّني لا أعـرف مـا هـي فلسفتي ولكنني رجل مرن»

مالكوم إكس

لا بدَّ من وجود أرضٍ صلبة تقف عليها مهما كان وضعك، لا بـدَّ مـن المساومة كي تستطيع إكمال مشوار الحياة بسـلامٍ داخـلي ونجـاح عـلى أرض الواقع مهما كان بسيطاً؛ العبرة ليست بالإنجاز بحد ذاتـه، وإنـما بسعيك المستميت له، وإصرارك على استحقاقك الأفضـل بطريقـة أو بأخرى.

ندور أحياناً في دوائر مفرغة نظلُّ فيهـا نبكـي عـلى اللَّـبن المسـكوب، يتوقَّف الزَّمن عند البعض مع خيبة أمل يرفض بعدها المفاوضة حـول وضعه، فيترك الجمل بما حمل عوضاً عن إصلاح ما يمكـن إصـلاحه، يخسر بذلك أموراً كثيرة أبرزها إيمانه الَّذي يضـعف جـرَّاء استسـلامه للإحباط ولومه للآخرين والتَّعلُّـل بأعـذار تلـو أعـذار، يتعلَّـلُ تـارة

بالظُّروف، وتارة بالسن، وتارة بسلطة غيره عليه، والبعض يتعللُ حتَّى بجيناته، فلا يقاوم بل يستسلم بالكلية.

ربما حرَم شخصٌ نفسه من السَّعادة مع شريك حياة رائع، ليتفرغ للتحسُّر على حبيب الأمس الذي خذله، وآخر يرفض مواجهة مشكلة وزنه الزائد بجديَّة، ويفضل التَّقوقُع على ذاته، ثمَّ لا يكتفي بالاستسلام لوضعه، بل يمعن في إيذاء نفسه بالانغماس أكثر فأكثر في التهام كلِّ شيء دون حساب، فهو إمَّا رشيق ذو وزن مثالي، وإما سمين لدرجة مرضيَّة، إنهم لا يؤمنون بالحلول الوسط، الَّتي ربما تكون هي سرُّ السعادة الحقيقية.

إنَّ الحلول الوسط فن بحاجة للمتابعة والتَّدريب، وكلَّما ازداد إتقانك لهذا الفنِّ استطعت أن تبدع في تسيير أمورك بشكل أفضل، من الأمثلة الرَّائعة على ذلك ما ورد في كتاب حدائق الملك لفاطمة أوفقير التي قام محمد الخامس بسجنها هي وأطفالها وخادمتيها سنوات طوالاً في عدد من الزنزانات المتقاربة دون أن يسمح لهم برؤية بعضهم البعض حيث كانت المواعيد اليومية لخروج كلٍّ منهم من الزنزانة تختلف عن الآخر، فما كان لديها من حيلة لترى أطفالها إن مرُّوا أمام زنزانتها إلَّا أن تسكب بعض الماء على أرض الزنزانة قرب فتحة الباب السفلى، وتمعن

النظر في الماء المسكوب آملةً أن يمرَّ أحد أبنائها، فترى انعكاسه على الماء، وكان لها ذلك، إنَّ تمتعها بفنِّ الحلول الوسط حال بينها وبين الجنون عشرين عاماً سجنت فيها في عدد من السُّجون والإقامات الجبريَّة، ظلَّت فيها تحتال بطرقٍ عجيبة لتستطيع اختراع وسائل لقضاء الحاجة ووسائل لحفظ الطَّعام ووسائل للتَّواصل مع أبنائها وتعليمهم، بل حتى وسائل للاستمتاع بالوقت تحليقاً بالخيال، وفي النهاية استطاعت هي ومن معها الهرب من السِّجن المرعب بحفر نفق بوسائل بدائيَّة جداً وإخفاء آثاره بذكاء مذهل، كثيرون لم يصدقوا أنهم تمكَّنوا من الفرار، بل أصر البعض جازماً أنهم استعانوا بالجن.

فيا من يكره في زوجته خلقاً ما، تعاملْ مع الوضع بحكمة وتذكَّر أنَّك إنْ كرهت منها خلقاً رضيت منها آخر، يا من لم يكملْ دراسته الجامعية أتعجز عن الالتحاق ببعض الدَّورات هنا وهناك لتطور مهاراتك؟ فإن لم يكن «البكالوريوس» من نصيبك فلا تحرمْ نفسك مما هو دونه، يا من لم يرزق الذُّرِّيَّة ما رأيك في الحل الوسط الذي يشبع رغبتك في وجود الأطفال بكفالة يتيم أو التطوع لدى مؤسسات تعنى بالأطفال؟ بل يا من أردت أن تصبح رائدَ فضاء ألا تستطيع الآن اقتناء «تلسكوب» يقربك من النُّجوم لتعيش معها سويعات يومية

تشبع فيها رغبتك في السباحة بين المجرات؟

الحلول الوسط: هي المساحة الرمادية الفسيحة الرائعة الموجودة بين ضيق سواد الإحباط وسعة بياض الأحلام.

عُد إلى هواياتك

«الهوايات بأنواعها كافةً مملة إلَّا بالنسبة لمن لهم الهواية نفسها».

ديف باري

ما أجمل أن تتَّخذ بادرة العودة، فتمارس أمراً تحبه بعد فترة انقطاع، هي خطوة أولى قد تستثقلها النَّفس، ولكن ما إن تتم حتى تتلوها خطوات أخرى متتابعة سلسة، اتخاذ قرار العودة قد يستغرق الشَّخص أعواماً طوالاً تكون فيها العودة فكرة لذيذة تداعب خياله كلما خنقته مشاغل الحياة، ولكنَّه يؤجلها لأسباب منها التكاسل أو خشية الفشل أو ضيق الوقت بسبب سوء إدارته.

كثير من الناس يترك هواياته بعد أن تشغله الحياة بالعمل أو التِّجارة أو الزواج أو غيره، إنك حينما تمارس أمراً تحبه تكون «أنت»، لا تكون فلاناً الأب، ولا فلاناً الزوج، ولا فلاناً الموظف بالهيئة الفلانيَّة، لست فلاناً ابن العائلة الفلانيَّة، ولا فلاناً ذا المستوى المادي الفلاني، تتحرر من جميع القيود والمسميات، لتكون أنت أنت، مستجيباً لصوتك

الداخلي الجميل.

إنه الوقت الذي تكون فيه ممسكاً بريشة ألوان، وتفرغ في اللوحة بعضاً من خلجات نفسك، أو مراقباً للعالم من وراء عدسة «كاميرا» ترصد جمالاً لا ينتبه له الآخرون، أو ممسكاً بصنَّارة صيد متأملاً في الأفق على مد المحيط ترتقب صيداً مجهولاً من عالم لا تراه فوق السَّطح، أو جالساً بين مقاعد ملعب لكرة القدم متفاعلاً مع حركات اللاعبين ومحاطاً بانفعالات المشجعين وصفَّارات الحكَّام، أو مبتكراً لطبخة ما تستثير حاسَّة التذوق لدى من معك، وتثير إعجابهم بمهارتك، أو صانعاً لسيَّارة عتيقة بتركيب قطع من سيارات الماضي لتبتكر تحفةً فنية من مركبات الزمن الجميل، هو ذلك الوقت الذي ندين به لأنفسنا، الذي ننفصل فيه عن تحديات الواقع وتراكمات الماضي، الذي ننسى فيه الأهل الذين تنكَّروا أو الأصدقاء الذين ابتعدوا أو الأحبة الذين تغيَّروا.

يستهين الكثيرون بأهمية قضاء وقت يمارس فيه الإنسان شيئاً يحبه أو يجيده، سواءٌ بهدف الترفيه أم لكسب مصدر دخل إضافي، تتضاءل همومنا حينما نشغل مساحات الخاطر بمهارات كتلك، لا يبدو الواقع بالسوء ذاته، ولا العدو بالخبث ذاته، ولا الشريك بالتقصير ذاته،

يطول بالنا أكثر في مواجهة تحديات تربية الأبناء ومشاكل الخدم، ويتسع صدرنا أكثر لتحمُّل مضايقات زملاء العمل، يكون الهم جزءاً من حياتنا بدلاً من أن تكون حياتنا جزءاً من الهم.

كم من خيانة زوجية كان من الممكن تفاديها لو أن الزوج انشغل عن المرأة الأخرى بصقل هواية ما، وكم ضاقت ذات اليد بأناس كان يمكنهم أن يرتقوا بمستواهم المعيشي بكسب رزقهم من مهارة أوجد الله جذورها فيهم، لكنهم ما رعوها حقَّ رعايتها، بل دفنوها في دواخلهم حتى كادت تختفي، بل كم من أمراض نفسية كان يمكن أن يتفاداها الشخص لو أنَّه أشغل بالَه باهتمام صحي في إنجاز أمر يحبه فتتحقق له ثقته بنفسه وإحساسه بكفاءته! وكم من زوجة اختارت الطلاق لا لشيء سوى أنَّ مشاكل الحياة الزوجية كانت في عينيها أكبر من حجمها الحقيقي لأنها لم تتمكن من التفكير بعقلانية إذ لم تخرج نفسها من الجو العام بممارسة أمر تحبه يبعث في داخلها الأمل بالتغيير!

هذه دعوة لنفض الغبار عن ذواتنا، للعودة لأمر كان، لعلَّ الزمن الذي قضيناه بعيداً عن أنفسنا قد صقل بعضاً من أرواحنا، لنعود لممارسة تلك المهارة بحكمة أكبر وصبر أجمل حتى نسترجع تلك القدرة الجميلة بعد طول انقطاع، وفي كثير من الحالات كانت العودة

أجمل، كحال المرأة التي كانت تهوى الطَّبخ، ثمَّ انشغلت عنه أعواماً لتعود بعدها بإشراقٍ أكبر، فتفتتح مطعمها الخاص، وتمارس المهنة احترافاً، العودة أجمل لأنَّ حافزها أعمق، أتت من باب الضرورة، ولم تأتِ ترفيهاً فحسب، أتت كـ «إستراتيجية» للبقاء، للمحافظة على الصحة النفسية للشخص، حتى يظل متزناً في مواجهة أمواج الحياة المتلاطمة، ما أجملَ العودة! وهنيئاً للعائدين.

إن كنت تشتاق لنفسك القديمة فعدْ إلى هواياتك.

اضحكْ على همومك الصغيرة

يزيــــدُ سَـــفاهةً، فأزيــــدُ حِلْـــماً

كعــــودٍ زادَهُ الإحـــــراقُ طِيْبَـــــا

الإمام الشافعي

كنتُ أظنُّ الضَّحك على المشاكل مستحيلاً حتَّى التقيت بصديقتي «ميم» الَّتي احترفت هذا الأسلوب الفريد في التَّعامل مع صعوبات الحياة وتقلباتها، كغيرها شخصية ملهمة ساهمت معي في هذا الكتاب دون أن تعلم.

المواقف الصَّغيرة المستفزَّة قد تنغِّص على الإنسان حياته، لاسيَّما إن كانت يوميَّة، «ميم» بالذَّات تتعرَّض للكثير والكثير منها، تخبرني بذلك في اتِّصال هاتفي آخر اليوم، لم تكن تفضفض؛ كانت تُبكيني ضحكاً بسردها السَّاخر لما حدث، أي قدرٍ أجمل من صديق يواجه «التراجيديا» بـ «الكوميديا».. ويحبك؟

مديرها يتبع معها سياسة التَّطفيش خشية أن تحتلَّ مكانه يوماً ما، كل

يوم يقوم بتصرف منفِّر جديد، المذهل أنَّ ذلك لم يتسبَّب لها بالتعاسة بل على العكس؛ منحها قوَّة الصَّبر التي مكَّنتها أخيراً من تحقيق أسوأ كوابيسه واحتلال مكانه الذي تنازلت عنه لاحقاً لمكان أفضل، نهاية سعيدة لرحلة مستفزة حدَّ السعادة.

تتعامل «ميم» مع التَّحديات اليوميَّة بأريحيَّة عجيبة، بعد أن تتثاءب تبتسم وتخبرني بحماسٍ عمَّا منعها من النَّوم ليلة البارحة، تضحك على شقاوة الأبناء الَّذين أبقوها مستيقظة طوال الليل، تبدأُ الجملة ببريق في عينيها المتعبتين قائلة بحماس: لن تصدقي ما فعله التوءمان ليلة البارحة، ثمَّ تسرد تفاصيل «الحفلة» التي قرروا إقامتها وقت النوم، بل إنَّها تريني صوراً التقطتها لهما وهما في قمة تألقهما الليلي وقد قلبا أثاث الغرفة رأساً على عقب.

سألت نفسي يوماً: كيف أصبح مثلها؟ فكانت الإجابة بكل بساطة: بأن أصبح مثلها، وبالفعل بدأت أعكس ردود أفعالي على المواقف اليومية المستفزَّة في العمل والشارع وحتى على نطاق العلاقات القريبة والبعيدة، بعض التفاصيل الصغيرة مزعجة لكنَّ الإنسان هو من يحدد مدى تأثيرها عليه، يجب أن لانعطيها أكبر من حجمها، كما يجب أن نذكِّر أنفسنا دوماً بأنَّها زائلة، وستصبح فيما بعد ذكريات جميلة.

الشَّخصية المتذمِّرة تفقد جاذبيتهـا، فحـافظْ عـلى هـدوئك، واسـتمتع بالرِّحلة، لا بدَّ من التوقُّف عـن أداءِ دور الضَّـحية والبـدء بـإداء دور جمهور المسرحيَّة «الكوميدية»، تفرَّج بأريحيَّة على أحداث يومـك التـي لا يدَ لك فيها، لا تجعل الازدحام المروري أو غَـيرة زمـلاء العمـل أو شقاوة الأبناء أو غيرها تتسبب في تعاستك، وتضـر صـحتك، فالحيـاة أعمق من هذه الصغائر المؤقتة.

قرِّرْ من الآن أن تأخذ الأمور ببسـاطة، لاحـظْ ردود أفعالـك وغيِّرهـا فوراً، ستلاحظ الفرق مع الوقت.

ابحثْ عن الإلهام

«إذا وجدتم الحكمة مطروحةً على السكك فخذوها».

مقولة عربية

كلَّما شعرت بانخفاضِ مخزونِ الأمل أو الحكمة أو الصَّبر في داخلك فالجأْ لمصادر إلهام خارجية، اطلب من البشرية أن تمنحك خلاصة تجارب الآخرين، ستجدُ الإلهام في كل مكان: في محركات البحث على «الإنترنت».. في الكتب.. في مواقع التواصل الاجتماعي.. في الشارع.. في «فيلم».. في أغنية.. في طفل.. في حيوان، بل حتى في الرسوم المتحركة، لا يهم من القائل، فالحكمة هي ضالتك أياً كان مصدرها

قد يكون الإلهام مباشراً في صورة مقولة من حكيم، أو يأتي في هيئة موقف تمثيلي، قد يكون جملةً مكسرة ينطقها طفل، وربما يجريه الله على لسانك وأنت تواسي صديقاً يمر بأزمة، أياً كانت صورة الإلهام ومصدره فهو ثمين وكفيل بمداواة روحك إن أصابها تعب أو يأس.

تمسَّك بكل حكمة تمنحك أملاً، احتفظْ بالمقولات التي تلفت نظرك فقد اختارها عقلك هي بالذات لأنَّها ما تحتاجه حالياً، تستطيع أن تكتشف حاجاتك ورغباتك الدفينة بملاحظة ما يجذبك من المقولات، كما أنَّ مشاركة الآخرين بها تزيد ترسيخها في داخلك، يزيد من تأثيرها كذلك أن تتفاعل معها بحواسِّك المختلفة، احفظ القصيدة التي تمنحك الأمل ورددها، زخرف كلمات الحكمة التي تعجبك وعلِّقها، وهكذا حسب اهتماماتك ومواهبك.

وعيُك برغبتك في الانتفاع بالحكمة يزيدُ من فرص انتباهك لوجودها، افتحْ قلبك ليتلقاها من كل مكان.

لا تغرقْ في «الروتين»

«سأنهض من سريري كلَّ صباح لأتنفس شهيقاً وزفيراً طوال اليوم، ثمَّ بعد فترة لن أضطر لتذكير نفسي بالنُّهوض من السَّرير كلَّ صباح لأتنفس شهيقاً وزفيراً، ثمَّ بعد فترة لن أجد نفسي أفكِّر كيف أنني كنت أعيش حياة مثالية ورائعة في السابق»

توم هانكس (مشهد من الفيلم الأمريكي: أرق في سياتل)

وضع رأسه على الوسادة، وبدأ يسترجع ما مرَّ به في يومه، فوجده مثل أمسه، ثمَّ فكَّر في غده، فغلب على ظنِّه أنَّه مثل يومه وأمسه، الأحداث مكرَّرة ولا جديد، لا إثارة تُذكر، لا مشاعر قويَّة، يتحرك مثل «روبوت»، لا تعابير في ملامحه، يذهب إلى العمل ليجدَ الوضع على حاله، تحيَّة الصباح لديه أن يهمس بحرف سين طويلة يرد عليه الآخرون بسين أُخرى، يدخل إلى مكتبه، وينتظر مرور الوقت ليعود للمنزل، ويستكمل سلسلة التَّصرفات «الروتينية».

الاقتباس أعلاه على لسان رجل مكتئب ترمَّل حديثاً، ويحاول أن يحذِّر

بالروتين مشاعر الألم لفقدان زوجته، فكما أننا نتنفس بشكل لاإرادي كذلك الأحداث المكرَّرة الأخرى في حياتنا تصبح لاإرادية مع مرور الوقت كوظائف الجسم الحيويَّة، ما إن يدخل التصرُّف في حيز الروتين نفقد القدرة الحقيقية على الاستمتاع به وتقديره، ثمَّ بعد مدة ربَّما تطغى الرتابة على أنفسنا، فنعجز عن الاستمتاع بالحياة وتقديرها لأنَّنا أصبحنا حبيسي أنماط محدودة من التَّصرفات.

الروتين لدى البعض هو الحصن الذي يجعل الأمور تبدو ظاهرياً على درجة عالية من التنظيم والاستقرار؛ بينما قد يكون الشَّخص في واقع الأمر هارباً من مواجهة واقع مؤلم، وسجيناً لتصرفاته اليومية المكررة، ومهدداً بالاكتئاب في أي لحظة، الحياة بلا مشاكل ليست سعيدة بالضَّرورة، قد تكون حياة لا حياة فيها، لا جديد فيها، لا إبداع فيها، لا إنجاز فيها.

المحافظة على مواعيد النوم والاستيقاظ وتناول الوجبات أمرٌ إيجابي، ولكنَّنا نحتاج قليلاً من التغيير في تفاصيل تلك الأحداث، كما في ديننا عبادات دائمة لا ينبغي التفريط فيها، ولا يمكن تصنيفها ضمن الأمور الروتينية؛ إلا أنَّ الروتين يزحف إلى كل شيء دون أن نشعر، ففي الصلاة مثلاً قد نعتاد قراءة سور معينة بشكل آلي لدرجة أن لا

ـعي حرفاً مما قرأنا مهما حسن ترتيلنا، فما الحل؟

لا تستسلم للرُّوتين، امنحْ نفسك قليلاً من الوقت لدراسة ما تمرُّ به بجديَّة، فأنت أدرى بحقيقة وضعك، وأنت الوحيد القادر على انتشال ذاتك من متشابه الأيام، حتَّى لو لجأت إلى مختصٍّ أو طلبت نصيحة صديق؛ فإنَّ قرار الاستعانة بالآخرين كان مصدره ذاتك، نحتاج أحياناً أن نرغم أنفسنا على فعلِ ما فيه خيرٌ لنا، وإن لم نمتلك ما يكفي من الرغبة أو الطاقة، فصوت الحكمة موجودٌ وإن طغى عليه صوت الخمول أو الحزن، وبقليل من الحكمة ستتمكن من الإنصات لصوتك الداخلي الجميل الذي يخبرك بما عليك فعله حقّاً، قد يذكِّرك بهواية هجرتها، أو ربَّما اقترحَ عليك أن تسافر لمكانٍ ما، ربما يدفعك إلى تجربة أمور جديدة لتختار منها ما يناسبك فيما بعد، لعلَّ الوقت قد آن لتغيير وظيفتك، وربَّما عليك التَّفكير في توديع «العزوبية» مثلاً.

أن تملَّ من الروتين أخطر من أن تعلَق فيه، فلا تكاد تتعرَّف على حياتك دونه.

جنَّة التغافل

قال صلى الله عليه وآله وسلم:

«أنا زعيمُ ببيت في ربض الجنة لمن ترك المِراءَ وإن كان محقًّاً»

رواه أبو داوود وحسنه الألباني

علامَ يفقد أحدنا أعصابه بالنقاشات العقيمة مع أصحاب النَّفس الطويل في الجدال؟ تضيع الأوقات وتتنافر النفوس ويخسر الإنسان ما لم يكن ليخسره لو أنَّه التزم الصمت، وترفَّع عن الاستمرار في الانحدار بالنقاش إلى مستويات دنيا.

القدرة على التغاضي أسهل ممَّا يتصور البعض، هي مسألة تعوُّد وقدرة مكتسبة على تمالك الأعصاب، هذا التغافل لا يعني بالضرورة اللامبالاة، قد يعني أنَّنا نحب أنفسنا لدرجة أننا حريصون على راحة بالنا، فلا نمنح أحداً صلاحيةَ استفزازنا، ونحرص على أوقاتنا فلا نضيعها مع من لا قيمة للوقت لديه، بل نحافظ على صحَّتنا، فنتفادى ارتفاع ضغط الدَّم وتهيج «القولون» العصبي وغيرهما.

إنَّ من يتمتع بهذا الفنِّ ليس سلبياً، كما قد يصفه البعض، وإنما مسالم وحكيم، يختار بعناية المعاركَ التي تستحق الخوض فيها، عند تحضيري لكتابة هذا الجزء حاورت عدداً ممن يتمتَّع بذلك الفن، واكتشفت أنهم أذكى بكثير ممَّا يتصوره الآخرون، ذلك أنَّهم وصلوا لمرحلة من الاستقلالية جعلتهم واثقين من وجهات نظرهم لدرجة أن لا يشعروا بالحاجة الملحَّة ليثبتوا للآخرين أنهم على حق؛ يكفيهم أنهم يعلمون ذلك، ولا قيمة حقيقية لرأي الآخر هنا، فهو حرٌّ في آرائه وهم كذلك، وعند بعضهم يكون الآخر شخصاً يحبونه، ولذلك اختاروا أن يصمتوا عند دفاعه عن الأمور التي يعارضونها، إذْ تُسعدهم رؤيته وهو يعيش دور المنتصر، ويستمتع به لسويعات، فالأمر لا يستحق التوقف عنده في كل مرَّة، لا سيَّما إن كان في ذلك الشخص صفات أخرى رائعة، ولا يريدون خسارته بسبب أمور عابرة أو آراء قد يرونها شاذة أو مزعجة.

فلتكن السيارة «الكحلية» سوداء، وليكن حكم المباراة مرتشياً، بل ولتكن الخرطوم عاصمةً للصِّين، فلن يرسم مجلس العلماء الذي نوقشت فيه هذه الأمور خريطة العالم، ولن يحدد النقاش كيفية سير الحياة، لست «غاليليو» الذي شَعَر أن على عاتقه إيصال حقيقة دوران

الأرض للبشرية، وليس معارضوك رجال الكنيسة الذين حاربوه، ولا رسالتك التي تريد إيصالها هي بأهمية رسالته، إذْ إنَّ جملة «ومـع ذلـك فهي تدور» كلفته أن يسجن حتى الموت، ولم تعتذر له الكنيسة إلا بعد موته بسنوات طوال، فإن كان ما ستقوله بأهميـة نظريـات غـاليليو (في ذلك الوقت)، وسيُقَدِّم للبشرية خدمة تجعل ما ستدفعه مـن صـحتك وراحة بالك ثمناً يستحق المحاولة فسنَّ حبالك الصوتية وأقـدم (وإلا فطنِّش).

تعَلَّم أنْ تبلع الكلمة قبل أن تقولها، وستفاجأ بأنَّها لم تصبك بعسر الهضم.

استمتع بالرحلة

«ليس هناك طريق إلى السَّلام، السلام هو الطريق»

المهاتما غاندي

إنَّ ما يحدث لنا فعلياً هو ردود أفعالنا على ما حدث لنا، نحن من نختار كيف سنتصرف في مواجهة ما تجود به الحياة علينا، نحن من نختار أن نقتنص فرصَ الفرح الصَّغيرة لنتنفسه بعمق، ونملأ رئاتنا به، أو نؤجل السعادة في انتظار تحسُّن الظروف، فننتظر التخرج أو الوظيفة أو المال أو الزواج أو الأبناء، ثمَّ ننتظر أن يكبر الأبناء أو ننتظر وقت التقاعد وغير ذلك، ونظل ننتظر وننتظر تلك الحياة المثالية كي نأذن لأنفسنا أخيراً بالشُّعور بالسَّعادة، وقد لا تأتي تلك الفرصة أبداً فالهموم لن تنتهي، ثم نُفاجَأ بأنَّ أجمل سنوات العمر قد انزلقت من بين أصابعنا في زحام الحياة، إنَّ من يضحك أخيراً قد لا يسعه العمر أن يضحك كثيراً، قد يضحك متأخراً بعد أن فقد الضحك قيمته ولم يعد يرغب فيه.

بيدنا أن نحوِّل المرض الخطير إلى فرصة لتوعيـة الآخـرين بالوقايـة أو نستسلم له، وننتظر الموت، بيدنا أن نستغلَّ اللحظات التي نشعر فيهـا بتحسُّن فنفعل شيئاً ممتعاً مع العائلة لنرفع رصيد الذكريات الجميلة أو ربَّما نقضي ذلك الوقت في التَّفكير المرير عمَّا ستؤول إليـه حالُنـا مـا إن يعاود الألم الهجوم، وقد نؤجل الفرح حتَّـى يـتم الشـفاء الـذي لـيس بأيدينا، بذلك نفقد السَّيطرة على حياتنا، إذ جعلنا السَّعادة أمـراً معلقـاً على أمر غيبي لا يدَ لنا فيه.

الحياة في نظري قصَّة لا تهم نهايتها، ولكن نجاحها يُقاس بالكيفية التي اختار الفرد أن يعيشها بها، ليسـتِ النهايـات المؤسـفة فشـلاً، فـالعبرة ليست بالنهاية، العبرة كما أراها هي بامتناننا لما فعلناه حتـى وصـلنا إلى قدرنا في هذه الحياة، فإن كنَّا من المقاتلين الذين استطاعوا الوقـوف في كلِّ مرَّة يقعون فيها فنحن لدينا ما نفخر به، وعلينا أن لا نبخسَ أنفسنا حقَّها من الرضا والسلام.

يعينـك عـلى الاسـتمتاع بالرِّحلـة أن تخلـق عالمـك الخـاصَّ، فعالمـك الحقيقي يكمن في داخلك، نظرتك للأمور هي ما يحدد طبيعة الأمور، تعاطيك مع الأحداث هو الأحداث، ردود أفعالك هي أنـت، اخلـقْ عالماً آخرَ ممتعاً موازياً للعالم الذي يحدث من حولك، فالضَّباب مثلاً قد

يكون أمراً مزعجاً معيقاً للرؤية لكـن بيـدك أن تقـرر أن تـراه إضـافةً سحريَّة ليومك يجعل الشَّوارع حالمة والسيارات متأنيـة بشـكل مـريح للأعصاب، توقَّف في إحدى المقاهي منتظراً الصَّفو، واشربْ قهوتـك هذه المرَّة على مهل، كلُّ شيء ماعدا سعادتك يحتمل التأجيل.

عالم الخيال يتداخل كثيراً مع الواقع مكوناً مزيجاً رائعاً، ويضفي لمسات شاعرية للروتين اليومي الجاف، فسِّرِ الأمور كما تشاء تكن لك كذلك، لن تجد السَّعادة طريقاً إليك ما لم تسـعَ أنـت لهـا، وتمهِّـد الطريـق، أي خطوة في اتجاه خلق عالمك الخاص تستحق أن تخطوهـا، اعتـبرِ الحيـاة محركَ بحثٍ كبيرٍ ترتبط نتائجه بالكلمات التي تدخلها فيه.

الحياة أكبر من أن تختزلهـا في الحـدث الأخـير الـذي قـد لا يحـدث ولا بأسَ.



كُن بخير

AISHA AL-IMRAN

”

هنا في أروقة الفأل الحسن كن بخير، وأنت تمارس إنسانيتك بصورها الشفافة، وتستظهر طاقاتك الإيجابية من أعمق مناطق روحك، وتلفظ كل ما علق على جدرانها من دخان السلبية.

هنا في حدائق الارتقاء بالذات كن بخير، وأنت تبتسم بعد كل عنوان، وتقول في سرك: سأكون بخير.

محمد خميس

“


ISBN-13: 978-99966-806-7-0
9 789996 680670



+965 67076866
+965 90055534





